



Tálalás: **8 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **25 perc**



Répási Eszter

CSOKIS BROWNIE

Amennyiben valemilyen csokoládés édességvágyunk ez a brownie jó választás lehet, ugyanis ebben a receptben a cukrot xilittel helyettesítjük, mely lényegesen kevesebb energiát szolgáltat mint a cukor. Az étcsokoládéban antioxidánsok találhatóak, melyek segítenek a daganatos megbetegedések megelőzésében.

ALLERGÉN

tojás

HOZZÁVALÓK

60 g holland kakaópor

180 g cukormentes

étcsokoládé

2.5 marék aprított dió

35 g liszt

35 g teljeskiőrlésű

tönkölybúza liszt

200 g xilit

200 g margarin

4 db tojás

ALLERGÉNEK

laktóz

glutén

1

A margarint keverjük krémesre a xilittel.

2

Keverjük el a liszteket és a kakaóport is.

3

A csokit olvasszuk fel vízgőz felett.

4

A tojásokat mossuk meg, majd üssük fel és keverjük habosra.

5

Az olvasztott csokit keverjük hozzá a margarinhoz, majd adjuk hozzá a felvert tojást.

6

Apránként keverjük bele a lisztet is, legvégül pedig az apróra vágott diót.

7

Ötsük sütőpapírral bélelt tepsibe, majd süssük meg 180°C-on kb. 20 perc alatt.



Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

