



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 holland kakaópor

180 cukormentes

étcsokoládé

2.5 aprított dió

35 liszt

35 teljeskiőrlésű

tönkölybúza liszt

200 xilit

200 margarin

4 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!

