Брауни без сахара

1. Ингредиенты

- [ ] **1.1** 430гр пюре яблок (можно использовать тыквенное или морковное пюре)

  Можно приготовить самостоятельно или купить пюре детское питание.

- [ ] **1.2** 100 гр рисовой муки
- [ ] **1.3** 80 гр какао
- [ ] **1.4** 60 гр грецких орехов
- [ ] **1.5** 3 яйца
- [ ] **1.6** 50 мл молока
- [ ] **1.7** По желанию можно добавить цедру 1 апельсина.

2. Приготовление

- [ ] **2.1** Приготовление пюре:

  В основе нашего брауни идёт пюре, его можно приготовить заране. И для этого я беру 4 крупных яблока, разрезаю на пополам и удаляю серединку, выпекаю примерно 30 мин при 180С. Отсоединяю мякоть от шкурочки и перебиваю блендером до состояние пюре. В итоге у меня получилось 430гр готового пюре.

- [ ] **2.2** Теперь приготовим сухие ингредиенты:

  Просеиваем 100 гр рисовой муки и 80 гр какао 60 гр грецких орехов измельчаем до

состояния мелкой крошки. Перемешиваем все сухие продукты с помощью венчика.

☐ **2.3** Теперь займемся яйцами:

Взбиваем яйца до состояния пышной пены несколько минут. Вливаем 50 мл молока По желанию можно добавить цедру 1 апельсина. Смешиваем сухие ингредиенты с яйцами и пюре, тщательно все перемешиваем до однородности. Далее выкладываем массу в форму застеленную бумагой для выпечки и равномерно распределяем. Выпекаем брауни в разогретой до 180С 35-40 мин Не передерживайте в духовке, брауни должен оставаться слегка влажный внутри. Даём остыть в форме, после чего нарезаем на квадратики.

Можно подавать его с натуральным йогуртом или сиропом. Получаем брауни очень нежный. Всем Приятного аппетита и хорошего настроения.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?