



Брауни без сахара

Ингредиенты

- 430гр пюре яблок (можно использовать тыквенное или морковное пюре)

Можно приготовить самостоятельно или купить пюре детского питания.

- 100 гр рисовой муки

- 80 гр какао

- 60 гр грецких орехов

- 3 яйца

- 50 мл молока

- По желанию можно добавить цедру 1 апельсина.

Приготовление

- Приготовление пюре:

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

- 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.

□ 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?