

Málnás avokádós brownie

Krémes belső és kívül roppanós 🍫

Mennyiség: 16 szelet

185,0
kcal

2,8 g felszívódó szénhidrát

5,5 g Rost

9,3 g Fehérje



MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 3 avokádó – 360 g
- 250 g mascarpone
- 12 g sütőpor
- 60 g bronz eritrit
- 4 tojás
- 10 g csokis piskóta mix
- 30 g kakaó rost
- 20 g univerzális mix
- 20 g Sütőprotein
- 60 g fahéjas csiga ízesítésű fehérjepor
- 200 g fagyasztott darabos málna és áfonya keverék

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Az avokádót, mascarpont, sütőport, bronz eritritet és a tojásokat botmixerrel kikevertem.
2. A csokis piskóta mixet (maradék volt), kakaó rostot, univerzális mixet, Sütőproteint és a fahéjas csiga ízesítésű fehérjeport spatulával beleforgattam.
3. Sütőpapírral bélelt, 32 × 22 cm-es tepsibe simítottam. Tetejét 200 g fagyasztott darabos málna és áfonya keverékkel szórtam meg.
4. 170 fokon 40 percig sütöttem.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 szelet
Energia	185,0 kcal	141,3 kcal
Energia	767,0 kJ	585,8 kJ
Zsír	14,0 g	10,7 g
– amelyből telített zsírsavak	7,0 g	5,3 g
Szénhidrát	7,7 g	5,9 g
– amelyből cukrok	2,4 g	1,8 g
– amelyből poliolok	4,9 g	3,8 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,8 g	2,1 g
Rost	5,5 g	4,2 g
Fehérje	9,3 g	7,1 g
Só	0,2 g	0,1 g