

Ciągutkowe brownie

Ciągutkowym brownie można się rozkoszować, nie rezygnując ze zdrowej diety. Dzięki dodaniu beztłuszczowego jogurtu i białka jaj ten wspaniały deser jest mniej kaloryczny. W porównaniu z klasycznym brownie zawiera o ponad połowę mniej kalorii, niewiele tłuszczu i śladowe ilości cholesterolu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

16 kawałków

SKŁADNIKI:

200 g cukru

65 g gorzkiego kakao

6 łyżek beztłuszczowego jogurtu naturalnego

2 białka

1 łyżeczka esencji waniliowej

65 g mąki

50 g orzechów włoskich, posiekanych

cukier puder, do posypania

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wymieszać w misce cukier, kakao, jogurt, białka, esencję waniliową, mąkę i orzechy.
- 2) Przełożyć ciasto do natłuszczonej kwadratowej formy do pieczenia o boku 20 cm.
- 3) Piec 25 minut w temperaturze 175°C. Ostudzić. Oprószyć cukrem pudrem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kawałek zawiera: 87 kcal, 2 g tłuszczów (w tym 0 g NKT), śladowe ilości cholesterolu, 12 mg sodu, 18 g węglowodanów, 0 g błonnika, 2 g białka