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) Przelać 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

Źródło zdjęcia: Shutterstock