

Řepové brownies

Suroviny:

250g uvařené, oloupané a rozmixované řepy

50g kokosové mouky

20g čokoládového proteinu (lze nahradit moukou, kakaem a sladidlem)

lžíce mandlové mouky

3 lžíce rozemletých ovesných vloček

2-3 lžíce nepraženého kakaa

půlka rozmačkaného banánu

2 lžíce kokosového oleje

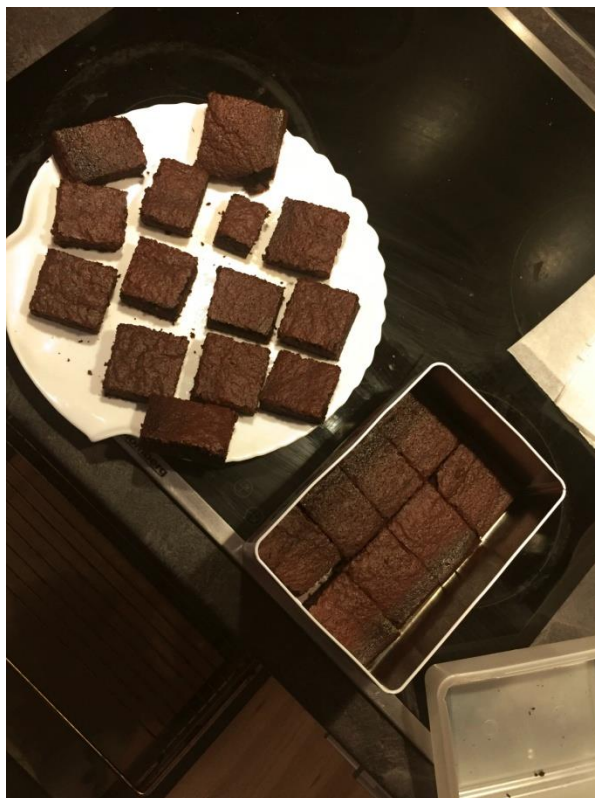
2 vejce

lžička prášku do pečiva

lžička skořice

cca 150ml mléka/vody (kokosová mouka hodně saje!)

med, rýžový sirup, případně jiné sladidlo podle chuti



Postup:

1. Troubu si předehřejeme na 170 stupňů.
2. V jedné míse smícháme mouky, vločky, prášek do pečiva, skořici a kakao. V jiné řepové pyré s banánem, vejci, sladidlem a olejem.
3. Suchou směs opatrně přimícháme k tekuté, podle potřeby naředíme, přelijeme do formy a pečeme 30-40 minut.