

## Brownie bez mąki, paleo

### Brownie

Brownie to ciasto, którego smak pamiętam z Ameryki. Zawsze gościło na stołach moich amerykańskich przyjaciół. Powinno być wilgotne w środku i ciągnące się, a po upieczeniu nawet lekko niedopieczone. Dopiero po kilku godzinach leżakowania powinno nabrać nieco gumowatej konsystencji. Zwykle do brownie używa się niewielkiej ilości mąki i gorzkiej czekolady, można dodać też orzechów.

Przepis na moje brownie jest zdecydowanie zdrowszy. Nie użyłam do niej ani grama mąki, za to prawdziwego kakao, które mąkę mi zastąpiło. Do tego jajka, zdrowy zamiennik cukru i gotowe. Ciasto piecze się bardzo krótko, ale długo musi leżakować przed podaniem. Dlatego sugeruję przygotować go rano, by móc zjeść późnym popołudniem. Gwarantuję, że będzie Wam smakować. Moje dzieciaki po kryjomu wyjadały je z lodówki, a moje łobuzy są bardzo wymagające i nie lubią kuchennych wydziwiał, raczej stawiają na prostotę i dobry smak.

### Inspiracja



*Manufaktura Ciastek i nie tylko*

**Na keksówkę ciasta potrzebujesz:**

- szklanę kakao,
- 4 jajka,

- dwie łyżeczki ekstraktu z prawdziwej wanilii lub ziarenka z wanilii,
- łyżka miodu
- 1/4 szklani zamiennika cukru (u mnie maltitol),
- 1/3 szklanki oleju kokosowego,
- szczypta soli

### **Przygotowanie**

Wszystkie składniki wymieszaj dokładnie w misie robota kuchennego. Jeśli nie chcesz użyć miodu, użyj samego zamiennika cukru, wtedy niech będzie to ok. 3/4 szklanki zdrowego cukru). Posmakuj masy przed wstawieniem jej do piekarnika – czy nie jest zbyt słodka lub za mało słodka?

Piecz w keksówce w temperaturze 180 stopni przez 25 minut. Ciasto po tym czasie będzie miało dość płynny środek, ale to nic, tak ma być. Wystudź ciasto w temperaturze pokojowej około 4 godzin, a potem jeszcze dwie niech odpoczywa w lodówce. Najlepiej tam je trzymaj cały czas. Powinno być bardzo czekoladowe i gumowate, ot, prawdziwe brownie. Smacznego