Recepty 4. 10. 2023 | redakce Vím, co jím

Fazolové brownies. Skvělý dezert, kterému neodoláte

URL článku: magazin/recepty/Fazolove-brownies.-Skvely-dezert,-kteremu-neodolate__s10007x20647.html

Luštěniny jsou skvělým zdrojem živin a byla by chyba se jim vyhýbat. Ač by se mohlo zdát, že zařadit tuto potravinu do jídelníčku je oříšek, opak je pravdou. Luštěniny totiž mají velkou výhodu - dají se použít nejen do slaných pokrmů, ale i do těch sladkých. Vyzkoušejte neodolatelné fazolové brownies, zdravější variaci oblíbeného dezertu.

Dezert brownies má své kořeny v USA a patří mezi klasické americké dobroty. Původ brownies je poněkud nejasný, podle jedné z teorií prý jakási kuchařka opomněla přidat do čokoládového dortu kypřidlo a výsledný dezert měl těžší a hutnější konzistenci, která se nakonec ukázala být chuťově velmi

zdařilou. Jiná teorie naopak hovoří o záměru, kdy byl tento moučník vyrobený na přání tak, aby se podobal čokoládovému dortu, ale byl menší a mohl se jíst z krabičky.

Ať už je pravda jakákoli, brownies se rychle staly oblíbeným dezertem nejen v Americe, ale postupně i po celém světě. Dnes existuje mnoho různých variant receptů na brownies, které nabízejí přidání nejrůznějších ingrediencí, ať už jsou to ořechy, čokoládové kousky, karamel, různé druhy koření. Anebo luštěnin, jako je tomu v našem případě.

- **Luštěniny**, tedy i červené fazole jsou dobrým zdrojem vlákniny, komplexních sacharidů s nízkým glykemickým indexem a bílkovin rostlinného původu, díky čemuž dobře zasytí. Luštěniny se vyznačují obsahem vitaminů skupiny B, významně je zastoupena kyselina listová. Z minerálních látek stojí za zmínku fosfor, hořčík, draslík, zinek, mangan i železo s vápníkem.

Ingredience: 24 porcí

1 plechovka červených fazolí	400 g
ovesné vločky	80 g
strouhané zralé jablko	150 g
vejce	2 ks

polotučné mléko	100 ml
řepkový olej	100 ml
1 lžička prášku do pečiva	5 g
3 lžíce kvalitního kakaa	30 g
strouhaná 70% hořká čokoláda	80 g
strouhaný kokos	50 g
½ lžičky skořice	2 g
špetka muškátového oříšku	

Postup

1. Troubu si rozehřejeme na 180 °C.
2. Všechny ingredience dáme do mixéru a na nejvyšší otáčky umixujeme hladké těsto.
3. Těsto vlijeme do formy vyložené pečicím papírem a vložíme do vyhřáté trouby.
4. Fazolové brownies pečeme přibližně 30-40 minut.

výživové údaje		**na porci**	**na 100 g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				24 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	46	100	1 106	≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	2,6	5,7	62,7	-
sacharidy	g	5,6	12,1	134	-
z toho cukry	g	2	4,2	46,8	-

tuky	g	7,7	16,7	185	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,7	5,9	65,5		≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,6	3,5	39,2	-	
sůl	g	0,23	0,51	5,61		≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0		≤ 20 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (snack).

fazole fazolové brownies luštěniny receptura dle kritérií Vím, co jím zdravý dezert zdravý moučník

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz