Fazolové brownies

Časová náročnost: 35 minut

Seznam přísad

500 g	červené fazole v plechovce
1 ks	banán
1 hrnek	celozrnná nebo ovesná mouka (popř. rozmixované ovesné vločky)
2 lžíce	kakao
4 lžíce	třtinový cukr nebo med
2/3 hrnku	mléko
3 lžíce	olivový nebo kokosový olej
100 g	vysokoprocentní hořká čokoláda
1/2 ks	vanilkový lusk
1 lžíce	kypřicí prášek do pečiva
špetka	sůl
	olej (na vymazání plechu)
	hrubá mouka (na vysypání plechu)
	rozpuštěná čokoláda (na ozdobu)

Postup přípravy

Červené fazole slijeme do cedníku a velmi důkladně je propláchneme studenou vodou. Dáme je do větší mísy, přidáme na kousky nakrájený banán, semínka vanilkového lusku, mléko a olej. Pokud místo třtinového cukru používáme med, přidáme jej rovněž k fazolím. Nyní vše dohladka rozmixujeme, aby nám nezůstaly žádné kousky fazolí ani banánu. V další míse si smícháme mouku, kakao, prášek do pečiva, na kousky

nasekanou čokoládu a špetku soli. Jestliže používáme třtinový cukr, přisypeme ho také. Rozmixovanou směs přilijeme k sypké směsi a důkladně je smícháme. Plech na pečení vymažeme trochou oleje a vysypeme hrubou moukou. Těsto vlijeme na plech a rovnoměrně rozprostřeme. Pečeme v troubě předehřáté přibližně na 170° Celsia 20 až 25 minut. Brownies by měly zůstat uvnitř vláčné, na povrchu se vytvoří křehká krustička. Necháme je vychladnout a poté nakrájíme na menší kousky. Podle chuti ozdobíme čokoládou a podáváme.

Poznámka: *Fazolí v dezertu se nemusíte bát, ve výsledné chuti nejsou vůbec cítit. Pokud vychlazené brownies naservírujete doma nebo přátelům, s největší pravděpodobností nikdo nepozná, z čeho vlastně bylo vyrobené. Navíc fazole uberou moučníku kalorie a naopak zvýší obsah vlákniny a bílkovin, jelikož mají skvělé nutriční hodnoty. Takže můžete mlsat bez výčitek!*