

# VIII PRZEGLĄD KULINARNY „PRZEDSZKOLAKI GOTUJĄ – ŻYWIENIE DLA ODPORNOŚCI”



SAMORZĄDOWE PRZEDSZKOLE NR 104  
IM. MAŁEGO KSIĘCIA

## BROWNIE Z FASOLI

### Składniki:

#### **CIASTO**

- 2 puszki czerwonej fasoli (500 g)
- 4 małe lub 3 duże jajka (koniecznie w temperaturze pokojowej!)
- 6 płaskich łyżek kakao (40 g)
- mała paczka rodzynek (100 g)
- 1/3 szklanki oleju (90 g)
- 1/3 szklanki cukru (80 g – można dodać cukier trzcinowy)
- 1 średni banan
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej

#### **POLEWA**

- 4 łyżki oleju kokosowego (40g – można też użyć masła)
- 3 płaskie łyżki kakao (20 g)
- 2 łyżki cukru waniliowego
- 8 łyżek wody

Fasolę odsączyć, przepłukać w wrzucić do miski. Dodać pokrojonego na mniejsze kawałki banana i zalać olejem. Całość zmiksować ręcznym blenderem na jednolity krem. Następnie dodać kakao, sodę i rodzynki, a potem dokładnie wymieszać łyżką.

Do drugiej miski wbić całe jajka, dodać cukier i ubić mikserem na najwyższych obrotach na puszystą, jasną pianę. Dodać krem fasolowy i całość wymieszać łyżką na jednolitą masę. Następnie przelać ją do niewielkiej blaszki wyłożonej pergaminem do pieczenia.

Czas pieczenia: ok. 40 minut w temperaturze 180 stopni (do „suchego patyczka”).

Kiedy ciasto jest jeszcze ciepłe, robimy polewę. Składniki podgrzewamy w rondelku na bardzo małym ogniu, ciągle mieszając. Krem powinien być gorący, ale nie może się zagotować. Tak przygotowaną polewę wylewamy na jeszcze ciepłe brownie i czekamy aż zastygnie.

SMACZNEGO 😊

