

Bezglutenowe brownie z czarnej fasoli

Czas ogółem **120 min** 40 min Czas przygotowania **80 min** Czas gotowania **130 min** Czas oczekiwania

SKŁADNIKI

Brownie:

70 g	brązowego siemienia Inianego
150 ml	wrzącej wody
100 g	wegańskiej gorzkiej czekolady (np. 70%)
240 g	czarnej fasoli (lub białej/czerwonej fasoli), odsączonej
150 g	(około 2) dojrzałych bananów (z brązowymi plamkami na skórce)
6 g	proszku do pieczenia
85 ml	oleju (np. rzepakowego lub słonecznikowego)
20 g	cukru waniliowego
10 ml	<u>Naturalnie warzony bezglutenowy sos sojowy Tamari Kikkoman</u>
200 g	blanszowanych zmielonych migdałów
150 g	brązowego cukru
70 g	kakao

Krem czekoladowo-śliwkowy:

100 g	wegańskiej gorzkiej czekolady
100 g	dżemu śliwkowego
10 ml	<u>Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman</u>
0,5 g	płatków chili
Dodatkowo:	
50 ml	śmietanki kokosowej 15-20% tłuszczu
10 g	cukru pudru
10 g	liście mięty

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Zmiel siemię Iniane na drobny proszek za pomocą blendera lub młynka. Wsyp do wrzącej wody i wymieszaj.

Krok 2

Rozpuść 100 g czekolady w kąpieli wodnej.

Krok 3

Zmiksuj fasolę z obranymi bananami, proszkiem do pieczenia, olejem (80 ml), roztworem siemienia Inianego, cukrem waniliowym i Bezglutenowym sosem sojowym Kikkoman, aż uzyskasz gładką konsystencję.

Krok 4

W misce wymieszaj proszek migdałowy z mieszanką fasoli. Dodaj brązowy cukier, kakao i roztopioną czekoladę. Dobrze wymieszaj łyżką. Lekko natłuść blachę do pieczenia, używając 5 ml oleju i rozprowadź ciasto na grubość 2–3 cm, aby równomiernie się upiekło.

Krok 5

Piecz w nagrzanym piekarniku z termoobiegiem w temperaturze 180 °C przez około 80 minut.

Krok 6

Przygotuj krem śliwkowy. Rozpuść resztę czekolady w kąpieli wodnej. Wymieszaj z dżemem śliwkowym, Cytrusowym sosem Ponzu Kikkoman i

60 g świeżych malin
60 g świeżych borówek
60 g świeżych truskawek

płatkami chili. Mieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji.

Krok 7

Chłódź śmietankę kokosową przez 30 minut. Po schłodzeniu zbierz zestalony tłuszcz kokosowy z powierzchni. Ubij tłuszcz z cukrem pudrem, aż stanie się sztywny (konsystencja bitej śmietany).

Krok 8

Podawaj brownie z warstwą kremu czekoladowo-śliwkowego. Udekoruj gałką bitej śmietany kokosowej, miętą i owocami.