Brownie z batatów - bezglutenowe, wegańskie, najlepsze

Zdrowie na języku

Polecane na: **ciasta**

Warto wiedzieć:

90 min | łatwy | 9 porcji

Składniki:

- bataty - 700 g
- płatki gryczane - 100 g
- morwa suszona - 100 g
- nasiona chia - 20 g
- olej kokosowy - 80 g
- masło orzechowe - 80 g
- cukier kokosowy - 80 g
- surowe kakao - 80 g
- mleko roślinne - 100 ml
- sól himalajska - - szczypta
- POLEWA CZEKOLADA: -
- olej kokosowy - 50 g
- syrop klonowy - 2 łyżka
- surowe kakao - 25 g
- proszek maca - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Bataty obierz i pokrój w grubą kostkę. Następnie ugotuj na parze do miękkości, ok. 15-20 minut.

KROK 2: Zmiel na drobną mączkę płatki gryczane, morwę oraz nasiona chia.
Kolejno wszystkie składniki wraz z ugotowanymi batatami zmiksuj na jednolitą masę (użyłam malaksera).

KROK 3: Masę przełóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia (moja ma 21,5 x 21,5 cm) i wstaw do nagrzanego na 180*C piekarnika. Piecz z termoobiegiem przez ok. 50 minut (do suchego patyczka). Po upieczeniu ciasto wyciągnij z formy i pozostaw do całkowitego ostygnięcia.

KROK 4: W międzyczasie przygotuj polewę. Do rondelka przełóż olej, syrop klonowy oraz kakao. Tylko delikatnie podgrzej, do momentu rozpuszczenia oleju. Całość energicznie mieszaj. Dodaj teraz proszek maca i ponownie dokładnie wymieszaj. Ostudzoną polewą polej wierzch brownie.