Murzynek z czarnej fasoli

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **ciasta, desery**

Warto wiedzieć:

100 min | średni | 10 porcji

Składniki:

- fasola czarna - 200 g
- mąka sojowa odtłuszczona - 3 łyżka
- banan - 2 szt.
- mleko migdałowe - 100 ml
- orzechy nerkowca - 1 łyżka
- daktyle - 3 szt.
- stevia - 2 łyżeczka

Dodatkowe info:

Fasola posiada dużo białka, banan to naturalna słodycz, a orzechy nerkowca są bogate w magnez, fosfor, czy żelazo. Dlatego taki podwieczorek to nie tylko przyjemność, ale również porządna porcja bardzo wartościowych składników odżywczych!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Fasolę namoczyć (najlepiej całą noc), a następnie ugotować do całkowitej miękkości.

KROK 2: Zblendować banany z daktylami, stevią i mąką sojową oraz mlekiem migdałowym.

KROK 3: Do masy dodawać stopniowo fasolę przez cały czas blendować- do uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 4: Do całości dodać pokruszone orzechy nerkowca, wymieszać i przełożyć do małej tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia.

KROK 5: Piec około 50 minut w temperaturze 180 stopni.