# Brownie bezglutenowe

Bardzo ciężkie brownie, które jest modyfikacją klasycznego przepisu Nigelli Lawson. Udało mi się zrobić naprawdę smaczną wersję w miarę bez dodatku cukru. Jeśli uda wam się kupić gorzką czekoladę bez cukru, to wtedy będzie już bez cukru:)

Brownie jest lepkie, gęste, skleja buzię. Dobre dla gadających non-stop dzieci:)

ner
him
Manufaktura Ciastek i nie tylko

Na niewielką kwadratową blaszkę (20 cm) potrzebujesz:

- 2 tabliczki gorzkiej czekolady (74-90% kakao) rozpuszczonej w kąpieli wodnej
- 300 g rozpuszczonego masła klarowanego
- 5 jajek
- 1 łyżka ekstraktu waniliowego
- 300 g ksylitolu lub więcej (w zależności co lubisz)
- 3 łyżki kakao,
- 60 g mąki ryżowej’
- 60 g mąki kukurydzianej
- 80 g mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka soli
- 100 g orzechów nerkowca podprażonych na patelni

Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Przelej na blaszkę. Piecz w temperaturze 180 stopni przez 25-30 minut. Ciasto ma być zakalcowate w środku. Po upieczeniu może wydawać ci się, że jest surowe w środku, u mnie wypływała z niego czekolada, ale po wystygnięciu brownie, było tak jak ma być, czyli glutowato:)

---

# Brownie bez mąki, paleo

**Brownie**

Brownie to ciasto, którego smak pamiętam z Ameryki. Zawsze gościło na stołach moich amerykańskich przyjaciół. Powinno być wilgotne w środku i ciągnące się, a po upieczeniu nawet lekko niedopieczone. Dopiero po kilku godzinach leżakowania powinno nabrać nieco gumowatej konsystencji. Zwykle do brownie używa się niewielkiej ilości mąki i gorzkiej czekolady, można dodać też orzechów.

Przepis na moje brownie jest zdecydowanie zdrowszy. Nie użyłam do niej ani grama mąki, za to prawdziwego kakao, które mąkę mi zastąpiło. Do tego jajka, zdrowy zamiennik cukru i gotowe. Ciasto piecze się bardzo krótko, ale długo musi leżakować przed podaniem. Dlatego sugeruję przygotować go rano, by móc zjeść późnym popołudniem. Gwarantuję, że będzie Wam smakować. Moje dzieciaki po kryjomu wyjadały je z lodówki, a moje łobuzy są bardzo wymagające i  nie lubią kuchennych wydziwiań, raczej stawiają na prostotę i dobry smak.

Inspiracja

**Na keksówkę ciasta potrzebujesz:**

- szklankę kakao,

- 4 jajka,
- dwie łyżeczki ekstraktu z prawdziwej wanilii lub ziarenka z wanilii,
- łyżka miodu
- 1/4 szklani zamiennika cukru (u mnie maltitol),
- 1/3 szklanki oleju kokosowego,
- szczypta soli

**Przygotowanie**

Wszystkie składniki wymieszaj dokładnie w misie robota kuchennego. Jeśli nie chcesz użyć miodu, użyj samego zamiennika cukru, wtedy niech będzie to ok. 3/4 szklanki zdrowego cukru). Posmakuj masy przed wstawieniem jej do piekarnika – czy  nie jest zbyt słodka lub za mało słodka?

Piecz w keksówce w temperaturze 180 stopni przez 25 minut. Ciasto po tym czasie będzie miało dość płynny środek, ale to nic, tak ma być. Wystudź ciasto w temperaturze pokojowej około 4 godzin, a potem jeszcze dwie niech odpoczywa w lodówce. Najlepiej tam je trzymaj cały czas. Powinno być bardzo czekoladowe i gumowate, ot, prawdziwe brownie. Smacznego

---

# Czekoladowe ciasto paleo z cukinii

Czekoladowe ciasto jest jak brownie, ale bez mąki, bez nabiału, bez orzechów i bez cukru. Do tego jest z cukinii, więc można śmiało powiedzieć, że porcja warzyw zaliczona. Co więcej, dzieciaki zjadają je ze smakiem i nie mają zielonego pojęcia, że wcinają cukinię!!!! Lepiej być nie może, prawda?

Ciasto jest wilgotne, jego wilgotność w dużej mierze zależy też od tego czy cukinia została dobrze odsączona i od mąki

kokosowej, która wchłania wilgoć. Czekoladowy smak zaś możemy śmiało zintensyfikować poprzez dodanie większej ilości kakao.

Mi osobiście ciasto bardzo smakuje, jest mocno wilgotne, smakuje naprawdę jak czekoladowe brownie; chętnie będę do niego wracać. A, ciasto nie rośnie za bardzo, więc można go wlać po czubek blachy:)

Ciasto czekoladowe to był pomysł na wieczór przed telewizorem, na inną kolację niż wszystkie. Miałam ochotę na słodkie, do tego jeszcze połączenie z cukinią okazało się strzałem w dziesiątkę.

**Składniki na niewielką blaszkę ciasta:**

- **4 jajka,**
- **1 duża cukinia,**
- **2 banany,**
- **szczypta soli,**
- **pół szklanki kakao,**
- **pół szklanki ksylitolu,**
- **20 kropelek ekstraktu waniliowego,**
- **pół łyżeczki sody oczyszczonej,**
- **szklanka mąki kokosowej**

Cukinię zetrzyj na tarce z drobnymi oczkami, odsącz dobrze z wody. Banany zblenduj robotem kuchennym. Wymieszaj wszystkie składniki dokładnie. Formę wyłóż papierem papierowym, wlej ciasto i piecz do suchego patyczka w 180 stopniach około 45-60 minut. Smacznego!

Manufaktura Ciastek i nie tylko