



Proteínové Brownie

Recept na šťavnatú čokoládovú tortu s čokoládovým pudingom plným bielkovín.

8 - 10 ks



jednoduchá príprava



do 40 minút



Prísady::

Na cesto:

- 75 g Poleva tmavá Dr. Oetker
- 75 g maslo
- 100 g mandľová múka
- 2 zarovnané KL Kypriaci prášok do pečiva Dr. Oetker
- 200 g High Protein Pudding Schoko Dr. Oetker
- 4 PL agávový sirup
- 1 ks vajce (veľkosť M)

Na topping:

- 200 g High Protein Pudding Schoko Dr. Oetker
- 2 balíčky Šľahačka v prášku Dr. Oetker
- 1 PL agávový sirup

Ešte potrebujeme:

- plech na pečenie (25 x 20 cm)
- papier na pečenie

- 1 Najemno nasekáme 25 g polevy a odložíme na cesto. Zvyšnú polevu nahrubo nasekáme a roztopíme vo vodnom kúpeli. Vyložíme pekáč papierom na pečenie a predhrejeme rúru.
- 2 Mandľovú múku a kypriaci prášok zmiešame v mise. Pridáme puding, agávový sirup, vajce, roztopené maslo a polevu. Všetko krátko premiešame mixérom na najnižšiu rýchlosť a potom na rýchlosť najvyššiu až vznikne hladké cesto. Najemno nasekané kúsky polevy vložíme dospodu formy a zalejeme cestom. Potom vložíme do rúry a pečieme približne 30 minút. Proteínové sušienky je po vytiahnutí z rúry nutné nechať vychladnúť.

Elektrická rúra: 180 °C

Tepl vzdušná rúra: 160 °C

- 3 Všetky ingrediencie na topping vložíme do misy a miešame mixérom asi 1 minútu. Potom nalejeme pudingový krém na vychladené proteínové cesto a rozotrieme.

Tip:

- Proteínový múčnik je možné ozdobiť nasekanými orechmi.

