

Brownies od Martiny, bez lepku a kaseinu

SUROVINY:

- 5 vajec
- 200 g kvalitní hořké čokolády (80–90 % kakaá)
- Hrst slunečnicových semínek
- 1/2 hrnku mletých mandlí
- Špetka jedlé sody
- 2 nastrouhaná jablka (nebo mrkve)
- 2 lžíce kokosového oleje

POSTUP:

1. Rozpusťte čokoládu v kokosovém oleji.
2. V míse smíchejte všechny ingredience spolu se žloutky. Přidejte rozpuštěnou čokoládu a nakonec opatrně vmíchejte vyšlehané bílky.
3. Dno pečicí formy vyložte pečicím papírem. Pečte v troubě předehřáté na 180 °C přibližně 30–35 minut (dle výkonu trouby). Koláč by měl zůstat vláčný díky jablkům a neměl by se vysušit.
4. Použijte asi 1/4 čajové lžičky jedlé sody.
5. Tento recept je vhodný pro čtvercovou pečicí formu o velikosti 22 cm.