



### Składniki:

- 2 puszki czerwonej fasoli
- 2 dojrzałe banany
- 4 jajka
- kilka kostek gorzkiej czekolady – u mnie 6
- 3 łyżki oleju kokosowego
- 3 łyżki kakao naturalnego
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2-3 łyżki ksylitolu lub słodzika

**Porcje:** ok. 16-20 (zależy, jak duży kawałek ukroisz)

**Czas przygotowanie:** Szybki i prosty przepis na fit brownie z fasoli 15 minut

**Czas pieczenia:** 45 minut w 180 stopniach (górze dół)

### Polewa składniki:

- 2 łyżki oleju kokosowego
- 2 łyżki kakao naturalnego
- 1 łyżka miodu
- 3 łyżki mleka
- maliny lub inne owoce do dekoracji (opcjonalnie)

Fasolę dokładnie wypłukaj w durszlaku i przełóż do większej miski. Dodaj do niej pokrojonego banana, olej kokosowy, kakao naturalne, proszek do pieczenia, ksylitol, 4 jajka i zblenduj do jednolitej masy. Moja dobra rada – lepiej blendować 2 minuty dłużej niż za krótko, ponieważ ciasto może się wtedy rozpadać i straci cały efekt wizualny. Ja blenduję około 4-5 minut. W międzyczasie włączam piekarnik na 180 stopni góra dół. Czekoladę kroję w nieregularne kosteczki większe-mniejsze i dodaję do masy. Dokładnie mieszam. Dzięki kawałkom czekolady **fit brownie** będzie bardziej mokre i dodaje ona doznań smakowych. Przekładamy masę do blachy, którą wcześniej delikatnie trzeba wysmarować olejem kokosowym. Jeżeli masz blachę z

nieprzywieralną powłoką pomiń ten krok. Wkładamy ciasto do piekarnika i pieczemy około 45 minut. W zależności od piekarnika można przeciągnąć jeszcze 5 minut dłużej czas pieczenia, ale nie dłużej, ponieważ **ciasto fit brownie** będzie suche, a nie o to nam chodzi.