

Cuketový brownie dort



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 12

929 kalorií , **52 g** cukrů , **34 g** tuků , **33 g** bílkovin

Autor: Eva

Odkaz: <https://srecepty.cz/cuketovy-brownie-dort>

Příprava

Cuketu nastroháme a pak ještě rozmixujeme na pyré, aby nebyly v těstě žádné kousky. Cuketu, vejčička a přesnídávku smícháme a pak přidáme kakao, mouku, protein (lze vynechat a nahradit moukou) prášek do pečiva a sladidlo (med/cukr/stévie...- každý sladí jinak, proto sladíme dle chuti). Těsto pečeme v dortové formě s průměrem 20cm na 180°C 20-25 minut - kontrolujte špejllí. Dále uvaříme čokoládový pudink ve 300ml mléka a osladíme podle chuti (medem, cukrem, stévií...). Ještě horký pudink nalijeme na upečený a vychladlý korpus a ozdobíme oSTRUŽINAMI a mandlemi na plátky (zdobit můžete samozřejmě čím chcete). Dort zdobíme ještě když je pudink horký, jinak ztuhne a nebude na něm nic držet.

Tip k receptu

Místo čokoládového pudinku můžeme použít třeba vanilkový. Dort pak bude hezky barevný.



Ingredience

- 200 g cuketa
- 2 ks slepičí vejce
- 50 g dětská ovocná přesnídávka
- 20 g kakao
- 30 g Proteinový čokoládový prášek
- 50 g včelí med
- 60 g celozrnná špaldová mouka
- 0.5 sáček kypřicí prášek do pečiva
- 100 g oSTRUŽINY
- 30 g mandle

Kategorie

Svatý Valentýn, Svátek matek, Narozeniny, Vegetariánská, Návštěva, Vegetarián, Dezert, Moučník, Párty občerstvení