

Brownie „light” (60 %-kal kevesebb cukorral!)



Hozzávalók:

6 dkg törökmogyoró, 14 dkg 70% kakaótartalmú lehetőleg cukormentes étcsokoládé, 10 dkg vaj, 2 tojás, 8 dkg valódi barna cukor (nádcukor), 13 dkg finomliszt, 1 kiskanál cukrozatlan kakaópor, 1 csipetnyi só

a tetejére:

7 dkg 70% kakaótartalmú lehetőleg cukormentes étcsokoládé, 2 dkg vaj, pár szem törökmogyoró

1. Ha valamilyen süteménynél bitang nehéz úgy csökkenteni a hozzáadott cukor mennyiségét, hogy az se az íz, se az állag rovására ne menjen, az a brownie. A kísérletezésben 60 %-ig jutottunk, a hozzáadott zsíradék (vaj) mennyiségét is csökkentettük 30 %-kal, s hogy milyen a végeredmény? - döntsék el önök!
2. A mogyorót egy kisebb tepsiben szétterítjük, és nagyjából 180 °C-os sütőben kb. 10 perc alatt aranybarnásra pirítjuk. Érdemes együtt pirítani vele a díszítésnek szánt mogyorót is, és csak azután különmérni. A csokoládét egy kisebb lábasba tördeljük, a vajat hozzáadjuk, és kis lángon olvasztani kezdjük. Ha félig fölolvadt, már jó, a tűzről levehetjük. A benne lévő meleg tökéletesen elég arra, hogy néhányszor belekeverve az egész fölolvadjon. Aki bizonytalan, vízgőzön is fölolvaszthatja. Hűlni hagyjuk.
3. A tojásokat a cukorral sűrűn folyósra keverjük, ezt elektromos habverővel legkönnyebb. A legfeljebb már csak langyos vajás csokoládét hozzáadjuk, ekkor már csak minimális fokozatra állítjuk a habverőt. A lisztet a kakaóporral és a sóval összeforgatjuk, az előzőekhez szitáljuk. A pirított mogyorót nagyobb darabokra vágva keverjük bele.
4. Sütőpapírral bélelt 18×18 centis tepsibe vagy tűzálló tálba simítjuk. A közepesen forró sütőbe toljuk, és kb. 25 percig, pontosabban tűpróbáig sütjük. Ha a közepébe szúrt tűre nem tapad ragacsos massa, akkor kész. Sütőpapírostól átemeljük egy rácsra és hűlni hagyjuk.
5. A tetejére való csokoládét a vajjal fölolvasztjuk, a sütemény tetejére kenjük, és durvára vágott pirított dióval megszórjuk. ha a bevonata megdermedt, négyzet alakú szeletekre vágjuk.

9 darab

Brownie „light” (60 %-kal kevesebb cukorral!)

Elkészítési idő: 1 óra

Egy szelet: 336 kcal ● fehérje: 5,7 gramm ● zsír: 24,5 gramm ● szénhidrát: 22,6 gramm ●
rost: 1,9 gramm ● koleszterin: 71 milligramm