



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FİT BROWNİE

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

2 adet olgun muz
2 yemek kaşığı şekerless kakao
1 su bardağı yulaf unu
2 yemek kaşığı bal veya hurma püresi
1 çay kaşığı kabartma tozu
1 çay kaşığı vanilya özütü
2 yemek kaşığı eritilmiş hindistan evizi yağı
Yarım çay bardağı süt (badem sütü, süt veya başka bir bitkisel süt tercih edebilirsiniz)
Üzeri için:
Ceviz, badem veya bitter çikolata parçaları (isteğe bağlı)

Fırını 180 dereceye ayarlayıp önceden ısıtın.
Bu sırada brownie karışımını hazırlayın.
Olgun muzları bir çatal yardımıyla püre haline getirin.
Bu işlem, brownie'ye hem doğal tatlılık hem de nem kazandıracaktır.
Muz püresine bal veya hurma püresi, eritilmiş hindistancevizi yağı, süt ve vanilya özütünü ekleyerek iyice karıştırın.
Ayrı bir kapta yulaf unu, kakao ve kabartma tozunu karıştırın.
Bu kuru karışımı yavaş yavaş ıslak malzemelere ekleyin.
Pürüzsüz bir kıvam elde edene kadar spatula yardımıyla karıştırın.
Hazırladığınız karışımı yağlı kağıt serilmiş bir fırın tepsisine veya küçük bir borcama dökün.
Üzerini düzleştirin ve isteğe bağlı olarak ceviz, badem veya bitter çikolata parçalarıyla süsleyin.
Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 20-25 dakika pişirin.
Kürdan testi yaparak içinin piştiğinden emin olun.
Fırından çıkardığınız brownie'yi oda sıcaklığında soğumaya bırakın.
Soğuduktan sonra dilimleyerek servis edin.

Not: Daha yoğun bir tat için kakao miktarını artırabilirsiniz. Brownie'nizin daha yumuşak ve nemli olmasını isterseniz, pişirme süresini 1-2 dakika kısaltabilirsiniz. Dilerseniz karışıma tarçın veya fındık ezmesi ekleyerek farklı aromalar katabilirsiniz.



