

Брауні з буряком

та антиоксидантними спеціями



 6-8 порцій  15 хвилин

СКЛАДНИКИ

- 2 середніх буряка (~350-400 г)
- 200 г шоколаду 70-80%
- 30 г вершкового масла
- 2 курячих яйця
- сік ½ лимону
- 2 ст.л. какао
- 2 ст.л. борошна (з твердих сортів пшениці)
- 50-70 г горіхів за смаком
- сіль кристаликами, або рожева за бажання: по ¼ ч.л. мелених кардамону, імбиру, мускатонного горіху
- 1 ч.л. кориці

ІНСТРУКЦІЇ:

1. Відваріть буряк до м'якості, потім перебийте його блендером у гладку масу
2. Горіхи та 50 г шоколаду перебийте блендером на шматочки
3. Решту шоколаду, разом із вершковим маслом, розтопіть на водяній бані
4. Додайте до шоколаду лимонний сік, гарно вимішайте у гладку масу
5. Змішайте сухі складники (окрім солі)
6. Додайте розтоплений шоколад, вимішайте, щоб не було грудочок
7. Додайте перебитий буряк
8. Викладіть у змащену маслом форму та посипте кристаликами солі
9. Випікайте на 180 г. протягом 25 хв.
10. Дайте охолонути, перед тим, як виймати
11. Гарно смакує із вершками чи морозивом

Ольга Озерна

сертифікований нутріціолог та коуч зі схуднення та зміни звичок



КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ:



olga.ozerna.com



[FoodScienceWellbeing](#)



[nutricoach_ozerna](#)



[ozerna.olga](#)



[olga.ozerna](#)

ПРО МЕНЕ:

- мама дуже активної одинадцятирічної дівчинки
- пройшла через досвід схуднення після пологів, паралельно змінивши свій стан та вирішивши проблеми дисбалансу цукру у крові, зниженої функції щитоподібної залози, післяпологової депресії та сильного виснаження
- навчаю турботливому схудненню без жорстких обмежень, а також створенню власної стратегії харчування та оздоровлення життєвих звичок
- працюю у форматі поєднання наукового підходу та персоналізованих коучингових стратегій