



Брауні з бататом

та грецьким йогуртом



 12-15 порцій  40 хвилин

СКЛАДНИКИ

2 батати
2 ст. л. борошна твердих сортів
2 ст. л. темного цукру
2 яйця
1 скуп протеїну (опціонально)
2 ст. л. грецького йогурту
30 г вершкового масла
2 шоколадки 70%+
½ ч.л. кориці
*за бажання: по ¼ ч.л. мускатного
горіху, кардамону, ванілі*
¼ ч.л. солі
½ ч.л. розпушувачу

ІНСТРУКЦІЇ:

1. Батат запечіть або відваріть до м'якості. Очистіть та поріжте шматочками.
2. Половинку шоколадки подрібніть на невеликі шматочки у блендері. Покладіть окремо на потім.
3. Складіть у блендер: батат, цукор, яйця, протеїн, йогурт, розтоплене вершкове масло, спеції, борошно, сіль та розпушувач, і збийте все у гладку масу.
4. На водяній бані розтопіть 1.5 шоколадки та вмішайте в тісто.
5. Викладіть суміш у змазану маслом чи олією форму 20 см діаметром.
6. Випікайте на 180°C 25-30 хвилин. Брауні має стати пружним по центру, але прогинатися під тиском пальчиком.
7. Дістаньте відразу з духовки та дайте охолонути. Смачного!

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