

# „SERNIKO”BROWNIE

(BEZ GLUTENU, BEZ CUKRU, BEZ LAKTOZY)

kwadratowa forma 24x24cm lub tortownica o śr. 24-26cm

## Składniki:

### **brownie**

- 2 puszki czerwonej fasoli – odcedzonej i dokładnie wypłukanej
- 100g płynnego oleju kokosowego lub miękkiego masła klarowanego
- 80g mąki kokosowej
- 4 średnie jajka
- 5-6 łyżek naturalnego kakao
- 70g syropu z agawy/syropu klonowego/miodu
- czubata łyżeczka sody oczyszczonej

### **masa sernikowa**

- 2 kostki naturalnego tofu, po 180g każda
- 3/4 szklanki mleka roślinnego (można dać krowie)
- 2 dojrzałe banany (można zamiennie dać 4 łyżki zmielonego na puder ksylitolu)
- 1 opakowanie (40g) budyniu waniliowego bez cukru
- czubata łyżka mąki ziemniaczanej
- aromat waniliowy lub ziarenka wanilii

### **polewa czekoladowa**

- 3 łyżki oleju kokosowego
- 3 łyżki naturalnego kakao
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki mleka roślinnego

## Przygotowanie:

**Brownie:** wszystkie składniki (poza mąką kokosową) blendujemy na wysokich obrotach do uzyskania gładkiej konsystencji. Można spróbować i w razie uznania jeszcze dosłodzić. Dodajemy mąkę i ponownie całość blendujemy lub mieszamy dokładnie łyżką żeby nie było grudek. Masa powinna być dość gęsta – przekładamy ją do blaszki wyłożonej papierem i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C (dół+termoobieg). Pieczemy 20min, a następnie wyciągamy na blat (nie wyłączamy piekarnika).

**Masa sernikowa:** w czasie gdy brownie się piecze przygotowujemy masę sernikową – wystarczy zblendować na wysokich obrotach wszystkie składniki (mleko najlepiej dolewać partiami, żeby masa nie była zbyt rzadka) tak, żeby masa była kremowa i nie miała grudek. Opcjonalnie, po zblendowaniu, można do masy dodać garść posiekanych bakalii (np. namoczone wcześniej rodzynki, migdały, kandyzowaną skórkę). Masę wylewamy na upieczony spód brownie, wyrównujemy i wstawiamy do piekarnika. Zmniejszamy temperaturę do 170°C (dół+termoobieg) i pieczemy 40min (jeśli wierzch zacznie się zbyt szybko rumienić to można go przykryć arkuszem papieru do pieczenia). Przed polaniem polewą odstawiamy do całkowitego ostygnięcia (min. 2-3 godziny).

**Polewa czekoladowa:** rozpuszczamy wszystkie składniki w kąpieli wodnej. W razie potrzeby dodajemy więcej mleka lub kakao, żeby polewa miała odpowiednią konsystencję (nie powinna być całkiem płynna, ale bez problemu powinno się ją móc rozprowadzać po cieście). Polewę równo rozprowadzamy po całym cieście, a następnie odstawiamy do stężenia. Wierzch ciasta można dodatkowo udekorować ulubionymi dodatkami (ja robię to zanim polewa zastygnie) – wiórkami kokosowymi, suszonymi owocami lub orzechami.