

בראוניז בטטה בריאים



מצרכים:

- 2 1/2 כוסות (160 גר') בטטה אפוייה (בערך 1 קטנה)
- 1/4 כוס (60 גר') רסק תפוחים
- 3/4 כוס (165 גר') חמאת שקדים
- 1 כוס (135 גר') תמרים
- 1 בננה קלופה או 2 ביצים
- 1/3 כוס (25 גר') אבקת קקאו
- 1/2 כפית סודה לשתייה
- 2/3 כוס (165 גר') שוקולד או קקאו ניבס (אופציונלי)

אופן ההכנה:

לחמם תנור ל-190 מעלות. לשמן תבנית מרובעת בגודל 23X23 ס"מ.

להכניס בטטה, רסק תפוחים, חמאת שקדים, בננה (או ביצים) ותמרים לתוך קנקן הויטמיקס לפי הסדר הרשום ולסגור את המכסה.

להפעיל את הבלנדר במהירות הנמוכה ביותר ומיד להגביר למהירות הגבוהה ביותר.

לעבד במשך 40 שניות תוך כדי עבודה עם הדוחפן על מנת לדחוף את המצרכים לכיוון הסכינים.

לכבות את הויטמיקס ולהוסיף אבקת קקאו וסודה לשתייה.

להפעיל את הויטמיקס במהירות הנמוכה ביותר ובמהירות להגביר למהירות 7. לעבד במשך 10-15 שניות תוך כדי עבודה עם הדוחפן.

להעביר את הבלילה לקערה, להוסיף את השוקולד / קקאו ניבס ולערבב.

להעביר את הבלילה לתוך התבנית המשומנת ולאפות במשך 15-20 דקות, עד שקיסם שנעץ במרכז יוצא נקי.