

Wegańskie KETO Brownie



Składniki:

Low-carb KETO Brownie mix BEZGLUTEN
3 łyżki stołowe ziaren siemienia lnianego
6 łyżek gorącej wody
80 g roztopionego, ostudzonego oleju
kokosowego

Przygotowanie

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 180 °C (bez termoobiegu).
2. 3 łyżki stołowe ziaren siemienia lnianego (ok.18 g) zmiel w młynku do postaci proszku. Następnie zalej je 6 łyżkami gorącej wody i pozostaw na ok. 5 minut (siemię lniane: wybierz najlepiej takie o wysokiej zawartości tłuszczów i niskiej zawartości węglowodanów- najlepiej całe ziarna).
3. Przygotuj ok. 80 g roztopionego, ostudzonego oleju kokosowego
4. Umieść mix w misce, dodaj siemię lniane oraz olej kokosowy.
5. Za pomocą miksera (na najmniejszych obrotach) zmiksuj składniki razem aż do uzyskania gęstego, spójnego ciasta.
6. Przełóż masę do przygotowanej formy („keksówka” ok. 23 x 8 x 7 cm) wyłożonej papierem do pieczenia.
7. Piecz przez ok. 25-30 minut.
8. Wyjmij i pozostaw ciasto do całkowitego ostygnięcia, przełóż na suchy papier lub ręcznik papierowy, opcjonalnie możesz włożyć ciasto na ok. 1h do lodówki.

VEGAN KETO Brownie cake

Ingridients:

[Low-carb KETO Brownie mix BEZGLUTEN](#)

3 tablespoons of linseed (about 18 g)

6 tablespoons of hot water

80 g of melted, cooled coconut oil

A method of preparing:

1. Preheat the oven to 180 °C (no fan).
2. Grind 3 tablespoons of linseed (about 18 g) in a grinder until powder. Then pour 6 tablespoons of hot water over them and leave for about 5 minutes; (linseed - if possible choose whole grains with a high fat and low carbohydrate content).
3. Prepare 80 g of melted, cooled coconut oil.

Wegańskie KETO Brownie

4. Put the KETO Brownie mix in a bowl, add flaxseed and coconut oil.
5. Using a mixer (at low speed), blend the ingredients together until a thick, consistent dough is obtained.
6. Put the mass into a prepared baking form (approx. 23 x 8 x 7 cm) covered with baking paper.
7. Bake for about 25-30 minutes.
8. Remove the VEGAN Brownie cake from the oven and allow it to cool completely. Then put the VEGAN Brownie cake on a paper towel to drain off any excess fat (leave for a few minutes)