**Brownie z cukinii**

SKŁADNIKI

1,5 średniej cukinii

7 łyżek masła

1 jajko

1/2 szklanki ksylitolu lub erytrolu

1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej

1/3 szklanki kakao

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 łyżeczka soli

2 paski czekolady gorzkiej (przynajmniej 70 % kakao)

Polewa

3-4 paski czekolady gorzkiej (przynajmniej 70 % kakao)

brownie z cukinii

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Nagrzewamy piekarnik do 180 stopni. Obieramy cukinię i ścieramy na najmniejszych oczkach do dużej miski. Odciskamy, by usunąć nadmiar wody, np. przez ręcznik papierowy. Odlewamy wodę, zostawiamy cukinię. Dodajemy roztopione masło, jajko, słodzidło, aromat wanilii i dokładnie mieszamy.

Następnie dodajemy mąkę, proszek do pieczenia, sól, kakao, pokruszoną czekoladę i dokładnie mieszamy. Ciasto powinno mieć gęstą konsystencję - jak standardowe ciasto czekoladowe. Jeżeli jest za suche, można dodać trochę wody.

Blaszkę prostokątną (tą mniejszą, która ma rozmiar ok. połowy dużej blachy) pokrywamy papierem do pieczenia. Pieczemy przez 30 minut. Gotowość ciasta sprawdzamy patyczkiem - ma być suchy.

Polewa: Gdy ciasto wystygnie, zabieramy się do robienia polewy. Nastawiamy garnek z wodą. Gdy woda zacznie się gotować, kładziemy na nią miseczkę (ja mam taką lekką, metalową) i wrzucamy tam czekoladę, pokruszoną już na kostki. Gotująca się woda wytworzy ciepło na miseczce i ładnie roztopi nam czekoladę. Jeśli masa jest zbyt gęsta, możemy dodać odrobinę wody. Rozsmarowujemy po cieście.

**Dietetyk Anna Karwala**