



# Брауни из черной фасоли

Визуальный рецепт  
от DAREBEE

 [darebee.net](http://darebee.net)

1 банка ~ 240 г вареной черной фасоли  
1 чашка ~ 100 г овсяных хлопьев  
1 чашка ~ 200 мл молока  
2 банана  
2 ст.л. ~ 30 г какао  
90 мл кленового сиропа

8 БРАУНИ

**ВАРИАНТЫ:** добавьте одну мерную ложку шоколадного протеина.

## ИНСТРУКЦИЯ

1. Разогрейте духовку до 200°C. Слейте фасоль. Смешайте все ингредиенты в миске.
2. Измельчите все вместе с помощью толкушки, ложки или блендером. Если вы хотите, чтобы ваши брауни были менее грубыми, взбивайте, пока смесь не станет гладкой. Добавьте соль по вкусу.
3. Переложите тесто в форму для выпечки, застеленную пекарской бумагой, и распределите его ложкой.
4. Выпекайте брауни в середине духовки 40 минут. Выньте и дайте им остыть примерно 30 минут, прежде чем резать. Разрежьте и подавайте к столу.

