




Печенье из черной фасоли

Визуальный рецепт
от DAREBEE

 darebee.net

1 банка - 240 г вареной красной фасоли
1 банан
2 ст.л - 30 г молотых семян льна
2 ст.л - 30 г какао
90 мл кленового сиропа

ВАРИАНТЫ: добавьте 1 мерную ложку
протеинового порошка.

6 ШТУК



ИНСТРУКЦИЯ

1. Слейте воду с фасоли. Соедините все ингредиенты в миске для смешивания.
2. Перемешайте все вместе ложкой, толкушкой для картофеля или ручным блендером. Если вы хотите, чтобы печенье было менее рассыпчатым, взбивайте тесто до тех пор, пока оно не станет гладким. Добавьте соль по вкусу, если хотите.
3. Разогрейте духовку до 200°C. Выложите тесто ложкой на противень, застеленный бумагой для выпечки.
4. Выпекайте печенье в середине духовки в течение 15 минут. Перед подачей на стол дайте печенье остыть.