



GEZONDE BROWNIES MET COURGETTE



10 stuks 45 min Dessert

INGREDIËNTEN

- 100 gram courgette
- 100 gram fondant chocolade
- 10 gram stevia of 100 gram Zusto 1 eetlepel cacao
- 3 eieren
- 2 eetlepels speltbloem / volkoren bloem
- Half zakje bakpoeder
- Snufje zout



STAP 1

Verwarm je oven voor op 150°C.

STAP 2

Schil de courgette en verwijder de pitjes.

STAP 3

Snijd de courgette in stukjes en mix tot een gladde massa.

STAP 4

Smelt de chocolade au bain-marie.

STAP 5

Scheid de eieren en klop het eiwit stijf.

STAP 6

Voeg de stevia, cacao, gesmolten chocolade, eidooiers, speltbloem, bakpoeder en zout toe aan de gemixte courgette.

STAP 7

Roer de opgeklopte eiwitten voorzichtig onder het mengsel.

STAP 8

Giet het browniedeeg in een bakplaat en bak 35 minuten op 150°C.

— *Klaar en smullen maar!*

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	97 kcal
Vetten	5 gram
Koolhydraten	9,9 gram
Koolhydratenporties	0,8
Eiwitten	3 gram