



Batátové brownie

Ingredience

- 1 pečená batáta (300g)
- 100g datlí měkkých bez pecek
- 1 menší banán
- 25g čoko kapek
- 30g tahini pasty
- 2 vejce
- 2 lžíce hořkého kakaa
- 75g pšeničné bílé mouky
- 40g kokosové mouky

BEZ CUKRU | PŘIROZENÝ CUKR

Recept vytvořila Sab Health Fit • © 2026

Postup

Nejprve upeč batátu 35–40 minut na 200 °C, případně použij batátu, která ti zbyla z předchozího dne.

Upečenou batátu rozmačkej spolu s banánem a přidej vejce a tahini. Datle zalij trochou horké vody, aby změkly, a poté je ponorným mixérem rozmixuj na hladkou datlovou kaši. Přidej ji k batátové směsi a vše dobře promíchej.

Postupně přisyp obě mouky a nakonec vmíchej čokoládové kapky.

Troubu přehřej na 170 °C. Těsto přendej do formy a peč přibližně 35–40 minut. Jemná, vláčná až krémová konzistence uvnitř je u tohoto brownie žádoucí. Sladkou chuť! 🍫