**20.071 Fazuľové brownies (pre celiatikov) 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| fazuľa sterilizovaná b. n. | | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 |
| vajcia | | 20 | 1,00 | 24 | 1,20 | 24 | 1,20 | 30 | 1,50 |
| cukor trstinový | | 1,00 | 1,00 | 1,30 | 1,30 | 1,30 | 1,30 | 1,50 | 1,50 |
| kokosový olej | | 0,65 | 0,65 | 0,80 | 0,80 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| kakaový prášok | | 0,35 | 0,35 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| škorica | | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 |
| kypriaci prášok | | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 |
| soľ | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| maslo | | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 |
| strúhanka | | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 60 | | 70 | | 70 | | 90 | |

**Výrobný postup**

V mixéri vyšľaháme vajcia, kokosový olej, cukor. K vyšľahanej zmesi pridáme opláchnuté sterilizované fazule, soľ a mixujeme znova do hladkej konzistencie. Pridáme kakaový prášok, ktorý sme zmiešali s mletou škoricou a kypriacim práškom. Zmes vylejeme do maslom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča a pečieme 30 – 50 minút pri teplote 160˚C.

Sterilizovanú fazuľu môžeme nahradiť čerstvou – uvarenou.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| veková  skupina | energetická  hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina  linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | Vitamíny | | | | |
| A | B1 | B2 | C | E |
| kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| A | 321 | 77 | 3,66 | 3,5 | 0,0 | 6,8 | 1,7 | 19,3 | 0,6 | 0,031 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| B | 400 | 96 | 4,62 | 4,2 | 0,0 | 8,7 | 2,1 | 25,2 | 0,8 | 0,036 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| C | 400 | 96 | 4,62 | 4,2 | 0,0 | 8,7 | 2,1 | 25,2 | 0,8 | 0,036 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| D | 499 | 119 | 5,65 | 5,4 | 0,0 | 10,7 | 2,6 | 31,5 | 0,9 | 0,046 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |