

21.045 - Fazul'ové brownies

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Fazuľa sterilizovaná	kg	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3		
Vajcia	kg	20	1	24	1,2	24	1,2	30	1,5		
Cukor trstinový	kg	1	1	1,3	1,3	1,3	1,3	1,5	1,5		
Kokosový olej	kg	0,65	0,65	0,8	0,8	0,8	0,8	1	1		
Kakaový prášok	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6		
Škorica mletá	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,08	0,08	0,1	0,1		
Prášok do pečiva	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,1	0,1	0,12	0,12		
Soľ	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02		
Maslo	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		
Strúhanka	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15		

Alergény: 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	60	70	70	90	
Hmotnosť spolu:	60	70	70	90	

Technologický postup:

V mixéri vyšľaháme vajcia, kokosový olej, cukor. K vyšľahanej zmesi pridáme opláchnuté sterilizovanú fazuľu bez nálevu, 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.

V MŠ ako olovrant normujeme hmotnosť porcie 2x.

Pre vekovú skupinu B, C, D podávame ako doplnok za obedom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]