

Fitness recept - Brownies vafle

Budeme potřebovat:

- 2 vejce
- 300 ml sójového mléka
- 160 g žitné mouky
- 30 g holandského kakaa
- 10 g chia semínek
- 1 lžice medu
- 1 lžice prášku do pečiva
- 1 lžička skořice
- 50 g hořké čokolády (85%)

Postup:

V míse ušleháme vejce. Přilijeme mléko a postupně přisypáváme další ingredience a nakonec přidáme hořkou čokoládu rozpuštěnou nad vodní lázní.

Hotové těsto nalijeme do vaflovače a pečeme 3–4 minuty (záleží na typu vaflovače).

