

# בראוניז טבעוני וללא גלוטן



**מצרכים:**

1 1/2 כוסות שעועית שחורה מבושלת ומסוננת

1 כוס סוכר קנים

1/3 כוס שיבולת שועל דקה

1/4 כוס אבקת קקאו

1/4 כפית מלח

1/3 כוס חמאת בוטנים או שקדים

1/2 כפית תמצית וניל

1/2 כפית סודה לשתיה

1/2 כוס שוקולד צ'יפס (אופציונלי)

1/2 כוס אגוזים קצוצים (אופציונלי)

## אופן ההכנה:

לחמם תנור ל-200 מעלות.

להכניס לקנקן הויטמיקס את הסוכר ושיבולת השועל ולסגור את המכסה.

להעביר למהירות 1, להפעיל את הויטמיקס ומיד להגביר למהירות 10. לטחון במשך ג-15 שניות או עד לקבלת מרקם של קמח.

להוסיף שעועית, אבקת קקאו ומלח. לסגור את המכסה, להעביר למהירות 1, להפעיל את הויטמיקס ומיד להגביר למהירות 10. לטחון במשך כחצי דקה או עד לקבלת מרקם חלק. במידת הצורך יש להיעזר בדוחפן.

להוסיף את חמאת השקדים / בוטנים ואת הסודה לשתיה, לטחון שוב במהירות קבוהה במשך כמה שניות רק עד לקבלת מרקם חלק וסמיד, תוך כדי עבודה עם הדוחפן.

להוסיף את השוקולד והאגוזים ולערבב בעזרת מרית.

להעביר לתבנית מרובעת של LURCH ולאפות במשך 25-30 דקות.