

ПП брауни

ПП брауни — это густой шоколадный десерт с влажной серединой и тонкой матовой корочкой. Вкус насыщенный, почти горький за счёт какао. При этом сладость мягкая, без приторности. Текстура плотная и тягучая, кусочек не крошится в руках. Внутри попадаются кусочки растопленного тёмного шоколада. Благодаря этому каждый укус получается чуть разным. Сначала чувствуется какао, затем — сливочная нота от йогурта. Наконец, остаётся долгое шоколадное послевкусие.

Порций: 9 порций, форма 20 × 20 см

Подготовка: 20 мин

Готовка: 30 мин

Всего: 50 мин

Состав ПП брауни (форма 20 × 20 см, на 9 порций)

☐ Овсяная мука	120 г	☐ Тёмный шоколад 70%	60 г
☐ Какао-порошок	40 г	☐ Эритрит	50 г
☐ Банан спелый	2 шт. (около 220 г без кожуры)	☐ Молоко 1,5%	60 мл
☐ Яйца	2 шт.	☐ Разрыхлитель	1 ч. ложка
☐ Греческий йогурт 2%	150 г	☐ Ванильный экстракт	1 ч. ложка
		☐ Соль	1 щепотка

Как приготовить ПП брауни

- 1 Разогрейте духовку до 175 °C. Форму 20 × 20 см застелите пергаментом с запасом по краям.
- 2 Разомните бананы вилкой в однородное пюре. Добавьте яйца, йогурт, молоко и ванильный экстракт, затем взбейте венчиком.
- 3 Растопите тёмный шоколад на водяной бане или в микроволновке импульсами по 20 секунд. Слегка остудите и влейте в жидкую основу.
- 4 Смешайте в отдельной миске овсяную муку, какао, эритрит, разрыхлитель и соль.
- 5 Соедините сухую смесь с жидкой. Перемешайте лопаткой до однородности, но недолго — иначе тесто станет плотным.
- 6 Выложите тесто в форму и разровняйте. Постучите формой о стол, чтобы вышли крупные пузыри воздуха.

- 7 Выпекайте 28-32 минуты. Зубочистка в центре должна выходить с влажными крошками, а не сухой.
- 8 Оставьте брауни в форме на 1 час. Только после этого вынимайте его за края пергамента.
- 9 Нарежьте остывший пласт на 9 квадратов. Нож протирайте тёплой водой между разрезами.

Как подавать ПП брауни

Подавайте ПП брауни полностью остывшим. Тёплый он рассыпается, а холодный режется ровно и держит форму. Поэтому дайте ему постоять в форме не меньше часа. Это десерт к чаю или кофе без сахара. Кроме того, он хорош с холодным молоком. Положите сверху ложку греческого йогурта и горсть малины. Такое сочетание убирает горчинку какао и добавляет свежести.

Для людей с хроническими заболеваниями

Панкреатит

Уберите тёмный шоколад полностью, какао уменьшите до 15 г, йогурт возьмите 0-1% жирности

Цистит

Исключите какао и шоколад, замените их на кэроб — он не раздражает слизистую

Гастрит

Уменьшите какао вдвое, уберите горький шоколад в пользу молочного без сахара, ешьте только остывшим

Диабет

Замените банан на тыквенное пюре, а шоколад возьмите 85% без сахара — эритрит в составе уже есть

Гипертония

Уберите соль из состава, разрыхлитель возьмите без натрия

Частые вопросы при приготовлении ПП брауни

Почему ПП брауни получился сухим?

Чаще всего причина в передержке в духовке. Овсяная мука отдаёт влагу быстрее пшеничной, поэтому лишние пять минут заметно меняют результат. Доставайте форму, когда зубочистка выходит с влажными крошками. Середина дойдёт сама, пока пласт остывает.

Можно ли заменить банан в ПП брауни?

Да, банан здесь работает как связующее и естественный подсластитель. Вместо него возьмите 200 г густого тыквенного пюре или пюре из печёного яблока. Кроме того, подходит 180 г пюре из фиников, но тогда эритрит уменьшите вдвое. Вкус станет менее сладким, а текстура сохранится.

Чем заменить овсяную муку в ПП брауни?

Проще всего смолоть овсяные хлопья в блендере до состояния муки. Также подходит цельнозерновая спельтовая или рисовая мука в том же количестве. Миндальную муку берите осторожно: она жирнее, поэтому молоко сократите до 40 мл.

Как понять, что ПП брауни готов?

Ориентируйтесь на края и центр по отдельности. Края должны отойти от стенок формы и стать матовыми. Центр при этом слегка подрагивает, если качнуть форму. Наконец, проверьте зубочисткой: сухая означает, что брауни уже пересушен.

Сколько хранится ПП брауни?

В холодильнике в закрытом контейнере брауни хранится до пяти дней. На второй день он становится даже плотнее и ароматнее. При комнатной температуре срок короче — двое суток, потому что в составе есть йогурт и яйца. Не оставляйте его открытым, иначе срез подсохнет.

Можно ли замораживать ПП брауни?

Да, этот десерт хорошо переносит заморозку. Нарежьте его на порционные квадраты и заверните каждый в пергамент. В морозильной камере брауни хранится до трёх месяцев. Размораживайте в холодильнике за ночь, а не при комнатной температуре.

Как разогреть ПП брауни?

Достаточно 15-20 секунд в микроволновке на средней мощности. Шоколад внутри снова станет мягким, и вкус раскроется полнее. В духовке разогревайте при 140 °C около пяти минут, накрыв фольгой. Однако разогревать больше одного раза не стоит — текстура станет резиновой.

Что ещё можно приготовить из ПП брауни?

Раскрошите остатки и используйте как слой в трайфле с йогуртом и ягодами. Кроме того, крошка подходит для основы под творожный чизкейк без выпечки. Из подсохших кусочков получаются шоколадные трюфели: смешайте крошку с ложкой йогурта и скатайте шарики.

Можно ли сделать ПП брауни без яиц?

Да, замените каждое яйцо смесью из столовой ложки молотого льна и трёх ложек воды. Дайте смеси постоять 10 минут до загустения. Текстура получится плотнее и чуть более влажной. Поэтому увеличьте время выпекания на 3-5 минут.