



## براونيز الفاصوليا السوداء

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 15 دقيقة |  
الوقت الإجمالي 35-40 دقيقة بالإضافة إلى التبريد

### الأدوات:

فتّاحة علب  
بولة مزج سعة 2 لتر  
هرّاسة بطاطس أو شوكة  
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة  
صينية خبز أو وعاء خبز مقاس 8×8 بوصة.

### أدوات الطهي:

ملعقة خلط  
عود أسنان للتحقق من النضج

## المكونات

رذاذ طهي أو زيت  
علبة بوزن 16 أونصة من الفاصوليا السوداء، مغسولة ومُصفاة (حوالي كوبين من الفاصوليا المطهّوة)  
ربع كوب زيت، نباتي أو زيت الكانولا  
3 بيضات كبيرة  
ثلاثا كوب من السكر البني المعبأ  
نصف كوب من كاكاو الخبز  
ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا  
نصف ملعقة صغيرة من البيكنج بودر  
ربع ملعقة صغيرة من الملح  
نصف كوب رقائق شوكولا نصف حلوة (اختياري)

## التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح التي ستعمل عليها وأدوات الطهي.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 350 درجة.
3. رش رذاذ الطهي على وعاء أو صينية خبز مقاس 8x8 بوصة أو افركه بالزيت.
4. استخدم هراسة بطاطس أو شوكة لهرس الفاصوليا.
5. أضف الزيت إلى الفاصوليا. قلب الخليط ليتمزج تمامًا للتأكد من هرس جميع حبات الفاصوليا بالكامل.
6. أضف البيض وامزج الخليط جيدًا.
7. أضف السكر البني والكاكاو وامزج الخليط جيدًا.
8. يُضاف مُستخلص الفانيليا والبيكنج بودر والملح.
9. يُسكب الخليط في صينية الخبز المُحضّرة. رشه برقائق الشوكولاته (اختياري).
10. اخبزه في درجة حرارة 350 درجة لمدة 20-25 دقيقة أو حتى يخرج عود الأسنان الذي أدخلته في وسط الكعكة نظيفًا.
11. اتركه يبرد على شبكة التبريد. قطّعه إلى 16 قطعة.

### معلومات تغذوية:

الصوديوم 300 ملجم	إجمالي الدهون 10 جم	السرعات الحرارية 230
	البروتين 7 جم	إجمالي الكربوهيدرات 33 جم