



PROTEINOWY BLOK TWAROGOWY Z CZEKOLADĄ (THERMOMIX® TM5, TM31)

⏱ 25 min. ⌚ 5 godz. 55 min. 🍴 Łatwy 📏 10 kawałków 📊 na 1 kawałek: Wartość kaloryczna 1427.7 kJ/ 341 kcal, Białko 19.3 g, Węglowodany 39.3 g, Tłuszcz 23.1 g, Błonnik 6.6 g

SKŁADNIKI

200 g orzechów laskowych
200-220 g erytrytolu
100 g gorzkiej czekolady, o zawartości min. 50% kakao, pokrojonej na kawałki (patrz wskazówka)
70 g masła, miękkiego, pokrojonego na kawałki
100 g mleka
60 g łusek babki płesznik (psyllium), mielonych (patrz wskazówka) lub 60 g nasion babki płesznik, mielonych (patrz wskazówka)
1 łyżka ekstraktu z wanilii lub 2 łyżeczki cukru waniliowego, wykonanego w TM
650 g twarogu, chudego, podzielonego na kawałki (patrz wskazówka)
200-220 g czarnej fasoli, z puszki, dokładnie opłukanej (patrz wskazówka) lub 200-220 g czerwonej fasoli Kidney, z puszki, dokładnie opłukanej (patrz wskazówka)
1-2 łyżeczki kakao naturalnego, niesłodzonego

PRZYDATNE PRZYBORY KUCHENNE

forma do pieczenia (20 x 20 cm),
papier do pieczenia lub folia spożywcza

PRZYGOTOWANIE

1. Do czystego i suchego naczynia miksującego włożyć 50 g orzechów, rozdrobnić **5 s/obr. 7**. Przesypać do innego naczynia, odstawić.
2. Do naczynia miksującego włożyć pozostałe 150 g orzechów, dodać erytrytol, zmielić **15 s/obr. 10**.
3. Dodać czekoladę, rozdrobnić **15 s/obr. 8**.
4. Dodać masło i mleko, podgrzewać **3 min/50°C/obr. 2**. W tym czasie formę do pieczenia (20 x 20 cm) wyłożyć papierem do pieczenia, odstawić.
5. Do naczynia miksującego dodać babkę płesznik, ekstrakt z wanilii, twaróg i fasolę, rozdrobnić przy pomocy kopystki **40 s/obr. 8**. Przełożyć do przygotowanej wcześniej formy, wyrównać kopystką, oprószyć kakao i posypać rozdrobnionymi wcześniej orzechami, odstawić do lodówki na ok. 5 godz. lub na noc. Wyjąć z lodówki, odstawić do zamrażalnika na ok. 30 min (patrz wskazówka), pokroić na kawałki ok. 4 x 10 cm.
6. Proteinowy blok twarogowy z czekoladą podawać schłodzony bezpośrednio po pokrojeniu i przechowywać w lodówce do 3 dni.

WSKAZÓWKA

- Mielone łuski babki płesznik (psyllium) są dostępne w sklepach ze zdrową żywnością oraz aptekach.
- Do przygotowania proteinowego bloku twarogowego najlepiej użyć czekolady bez cukru, którą można zakupić w dobrze zaopatrzonych sklepach ze zdrową żywnością.
- Przepis „Cukier waniliowy” znajduje się w książce podstawowej do TM5 „Kulinarne ABC” na str. 46 i kolekcji o tym samym tytule znajdującej się na platformie Cookidoo® oraz w książce podstawowej do TM31 „Radość gotowania” na str. 33.
- Jeżeli twaróg jest wilgotny, przed podzieleniem na kawałki, należy osuszyć go za pomocą papierowych ręczników.
- Fasolę należy dokładnie opłukać i osuszyć na papierowych ręcznikach.
- W punkcie 5. można włożyć proteinowy blok twarogowy do zamrażarki, dzięki czemu łatwiej go będzie pokroić na równe kawałki.

CZĘŚCI URZĄDZENIA**THERMOMIX®**

miarka, kopystka

- Po pokrojeniu kawałki bloku można zawinąć w osobne arkusze, np. odpowiednio przyciętego papieru śniadaniowego.

WARIANT

- Zamiast 60 g mielonych łusek babki płesznik (psyllium), można użyć 60 g mielonych nasion babki płesznik. Niemielone nasiona również sprawdzą się jako składnik bloku twarogowego, jednak będą wyczuwalne jako grudki.
- W punkcie 5., zamiast oprószyć kakao i orzechami, blok proteinowy pokrojony na kawałki można poleać roztopioną czekoladą.