

Шоколадный брауни в микроволновке



На 100 грамм:
Калорийность: **233,61 ккал.**
Белки: **8,04 г.**
Жиры: **11,02 г.**
Углеводы: **24,62 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shokoladnyj-brauni-v-mikrovolnovke/>

Ингредиенты:

- черный шоколад 100 г
- молоко 1% 100 г
- мука цельнозерновая 100 г
- яйцо 2 шт
- разрыхлитель 2 ч. л
- подсластитель по вкусу

Приготовление:

В большую стеклянную миску выкладываем шоколад и молоко. Отправляем миску с молоком и шоколадом в микроволновую печь на 1 минуту и перемешиваем венчиком до однородной смеси. Яйца взбиваем в отдельной миске. В миску к расплавленному шоколаду, добавляем подсластитель, разрыхлитель, взбитые яйца и просеянную муку. Тщательно перемешиваем венчиком, чтобы не было комочков. Форму для микроволновой печи выстилаем пекарской бумагой и выливаем шоколадную смесь. Запекаем в микроволновой печи 6 минут. Вынимаем форму из микроволновой печи, даем остыть. Выкладываем шоколадный десерт на тарелку, нарезаем и подаем.