

# RED VELVET BROWNIES με παντζάρι!

HIGH PROTEIN AND FIBER

## Υλικά:

- 180 αλεύρι βρόμης (αλεσμένη βρόμη μέχρι να γίνει αλεύρι)
- 130 γρ. μπανάνα (πολύ ώριμη) εάν δεν είναι ώριμη προσθέστε 2 κ.σ. μέλι ή μελάσα ή σιρόπι σφένδαμου
- 100 γρ. βούτυρο από κάσιους ή από αμύγδαλο
- 150 γρ. αυγά ή ασπράδι αυγού
- 150 γρ. μαγειρεμένο παντζάρι (βραστό – στον ατμό – ψητό)
- 150 γρ. χουρμάδες
- 15 γρ. σκόνη κακάο
- 1/4 κ.γ. baking powder
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 1 πρέζα αλάτι
- 100 γρ. γάλα σόγιας ή ότι επιθυμούμε

## Έξτρα:

- 100 γρ. σοκολάτα της επιλογής σας = εγώ έβαλα κακάο νιμψ – μισά ανακατεμένα μέσα στο μείγμα μισά από πάνω / και λευκή σοκολάτα θα ταιριάζει αρκετά.
- 50 γρ. καρποί οι σποράκια της επιλογής σας = εγώ έβαλα βραζιλιάνικο φιστίκι

## Οδηγίες:

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς κελσίου στον αέρα.
2. Σε ένα δυνατό μπλέντερ (που κάνουμε σμουθι) χτυπάμε το παντζάρι, την μπανάνα, το γάλα, το κακάο, το βούτυρο κάσιους, τους χουρμάδες, την βανίλια και χτυπάμε καλά μέχρι να γίνει ένα πηχτό σαν σμούθι μείγμα.
3. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι βρόμης τα

μπαχαρικά το baking powder.

4. Στην συνέχεια προσθέτουμε το μείγμα παντζαριού, τα ασπράδια και ανακατεύουμε καλά να ομογενοποιηθεί το μείγμα μας.
5. Ανακατεύουμε και την ψιλοκομμένη σοκολάτα σε αυτό το σημείο.
6. Στολίζουμε και από πάνω με σοκολάτα ή καρπούς.
7. Απλώνουμε το μείγμα σε ένα ταψάκι 25x25 εκ. στρωμένο με αντικολλητικό χαρτί.
8. Ψήνουμε για 30 λεπτά στους 180 βαθμούς.
9. Αφήνουμε να κρυώσει και κόβουμε σε κομμάτια.
10. Καλή απόλαυση

### Διατροφικά tips:

Τα παντζάρια, αποτελούν μια εξαιρετική πηγή, βιταμινών και ιχνοστοιχείων.

Έχουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά όπως είναι τα αντιοξειδωτικά βεταΐνη, πολυφαινόλες (ρεσβερατρόλη και κουερσετίνη).

Τα παντζάρια (ο χυμός παντζαριού και οι βολβοί παντζαριών) φαίνεται να βελτιώνουν την αθλητική απόδοση σε κάποιες περιπτώσεις λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας τους σε νιτρικά άλατα.

Έχει αναφερθεί στη βιβλιογραφία ότι η κατανάλωση μπορεί να ελαττώσει την πίεση του αίματος, ενώ έχει αντιφλεγμονώδη δράση και δρα προστατευτικά για τα αγγεία μας.

Η δράση του παντζαριού βασίζεται στην μετατροπή των νιτρικών ιόντων σε νιτρικό οξύ το οποίο προκαλεί διαστολή των αιμοφόρων αγγείων, βελτιώνοντας τη ροή του αίματος προς τους μυς με χαμηλή πίεση, με αποτέλεσμα οι μύες να τροφοδοτούνται πιο γρήγορα με γλυκόζη, οξυγόνο και άλλα θρεπτικά συστατικά για να αποδώσουν καλύτερα.

Φαίνεται να μειώνει το αίσθημα της κούρασης και να αυξάνει το χρόνο της άσκησης σε υψηλή ένταση, ειδικά όταν η άσκηση

διαρκεί κάτω από μία ώρα.

Τα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το σπανάκι, η λαχανίδα η ρόκα, ο άνηθος τα παντζάρια και το γογγύλι έχουν επίσης υψηλή περιεκτικότητα σε νιτρικά άλατα.

### Πηγές

- Kerley CP. Dietary nitrate as modulator of physical performance and cardiovascular health. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. (2017)
- Wylie LJ, et al. Dietary nitrate supplementation improves team sport-specific intense intermittent exercise performance. *Eur J Appl Physiol*. (2013)
- Siervo M, et al. Inorganic nitrate and beetroot juice supplementation reduces blood pressure in adults: a systematic review and meta-analysis. *J Nutr*. (2013)







