

## Braunis

### Reikės:

1/2 stiklinės avižinių dribsnių (geriau viso grūdo)

1 skardinės konservuotų raudonųjų pupelių

1 a.š. kepimo miltelių be glitimo

4 v.š. klevų sirupo arba medaus (jei ne vegan)

50 ml. kokosų aliejaus

2 v.š. kakavos

1 a.š. cinamono

Paruošimo laikas: apie 60 min.

1. Avižinius dribsnius dedame į maisto smulkintuvą ir sutriname iki miltų tekstūros.
2. Į maisto smulkintuvą pridedame pupeles, kepimo miltelius, sirupą, skystą kokosų aliejų, kakavą, cinamoną.
3. Viską sutriname iki vientisos masės. Triname keletą minučių – labai svarbu, kad tešloje neliktų pupelių gabalėlių, o gautųsi tolygi vientisa masė.
4. Perkeliame masę į kepimo popieriumi išklotą skardą, išlyginame paviršių.
5. Kepame 180 laipsnių orkaitėje 25 minutes.
6. Ištraukiame iš orkaitės, atvėsiname, supjaustome gabalėliais ir laikome sandariame indelyje šaldytuve iki savaitės.