



Brownie de alubias



Tiempo de preparación: 40 minutos



Raciones: 5

INGREDIENTES

- 250g alubias
- 100g chocolate 85%
- 60g aceite de coco
- 25g cacao puro
- 25g harina integral
- 25g harina almendras
- 150ml bebida vegetal
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharadita de levadura
- Esencia de vainilla
- Una pizca de sal
- Un puñado de nueces
- Endulzante al gusto: yo use unos 70g de eritritol

PREPARACIÓN

1. Mezcla las semillas de chía con la bebida vegetal. Deja reposar 15 minutos.
2. Funde en el microondas el chocolate junto con el aceite de coco.
3. En una batidora mezcla las alubias, el cacao puro, la bebida vegetal, las harinas, la levadura, la esencia de vainilla, el endulzante, la mezcla de chía y la mezcla de chocolate y aceite de coco.
4. Bate hasta obtener una masa homogénea.
5. Añádele las nueces troceadas.
6. Lleva la masa a un molde engrasado.
7. Hornea a 185 °C durante 30 minutos.



609 567 839



Claricetas.es



claricetas