



BROWNIE MONOPORZIONE

Pronto in pochi minuti con facilità senza rinunciare al cioccolato.

INGREDIENTI

- 40 grammi di farina di avena
- 1 cucchiaio da tavola [raso] di miele [14 g] [OPPURE SOLO 40 gr di farina d'avena aromatizzata alla vaniglia]
- 10 grammi di cacao amaro, in polvere
- 1 unità di uovo di gallina, albume [30 g]
- 30 grammi di yogurt greco 0% grassi bianco
- 50 grammi di bevanda all'avena, naturale, o altro latte a vostra scelta
- 20 grammi di cioccolato fondente a scaglie o gocce + 2 gr di lievito istantaneo

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescolate gli ingredienti.
- 2° Versate in uno stampo e infornate in forno ventilato preriscaldato a 180°C per 15-18 minuti [per controllare il grado di cottura fate la prova stecchino].
- 3° Ps. se usato lo yogurt classico, diminuite la dose del latte.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	202 kcal	10 %
PROTEINE	8 g	15 %
CARBOIDRATI	29 g	11 %
ZUCCHERI	13 g	15 %
LIPIDI	7 g	10 %
GRASSI SATURI	3 g	16 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	13 %
SODIO	92 mg	4 %