

BROWNIES AL CIOCCOLATO

una ricetta senza lattosio e vegana che vi stupirà

 10 minuti 40 minuti 5 porzioni

INGREDIENTI

- 250 g di fagioli cannellini già cotti
- 25 gr di cacao amaro
- 50 grammi di avena
- 90 grammi di sciroppo d'acero
- 60 gr di olio di semi
- 60 grammi di cioccolato fondente
- 60 grammi di noci o noci pecan
- vanillina o aroma di vaniglia a piacere

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Frulliamo insieme fagioli cannellini, olio di semi, sciroppo d'acero, fiocchi di avena e cacao.
- 2° Arricchiamo l'impasto con noci, noci pecan e cioccolato fondente tritati grossolanamente; mescoliamo il tutto.
- 3° Trasferiamo l'impasto in una teglia ricoperta con carta forno.
- 4° Inforniamo a 180 gradi in forno statico per circa 35 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (100 g)	% AR
ENERGIA	352 kcal	352 kcal	18 %
PROTEINE	7 g	7 g	14 %
CARBOIDRATI	30 g	30 g	12 %
ZUCCHERI	18 g	18 g	21 %
LIPIDI	22 g	22 g	32 %
GRASSI SATURI	4 g	4 g	22 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	5 g	21 %
SODIO	160 mg	160 mg	7 %