la cocina de los golosos



POSTRES · VEGETARIANO

Brownie de Nutella, lentejas y avena sin gluten

20min · 9 raciones · 292 kcal

Ingredientes

- **100 gr** de lentejas cocidas
- **2** huevos
- **200 gr** de Nutella
- **80 gr** de crema de cacahuete
- **60 gr** de harina integral de avena (sin gluten)
- Chocolate negro y nueces (decoración)

POR RACIÓN

Proteínas	**7,8 g**
Grasas	**18 g**
Hidratos	**26 g**
Fibra	**4,1 g**

Elaboración

1. Triturar las lentejas cocidas con el huevo.
2. Cuando quede bien triturado, con textura de puré, añadir la Nutella, la crema de cacahuete y la harina integral de avena. Mezclar bien hasta integrar todos los ingredientes y pasar a un molde de 16 x 16 cm.
3. Con el horno precalentado a 180°, hornear unos 20 / 25 minutos. Este tiempo es aproximado y depende del horno y de la textura que se prefiera.
4. Sacar del horno, dejar enfriar y decorar al gusto.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de la cocina de los golosos

cooknest.app/@lacocinadelosgolosos · Instagram @lacocinadelosgolosos