la cocina de los golosos



POSTRES · VEGETARIANO

Brownie de garbanzos

30min · 8 raciones · 420 kcal

Ingredientes

- **180 gr** de garbanzos cocidos y escurridos
- **2** huevos
- **200 gr** de chocolate negro
- **110 gr** de mantequilla
- **100 gr** azúcar
- **70 gr** harina de trigo
- **1/2 cucharada** de canela
- Pizca de sal
- Nueces al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	**7,5 g**
Grasas	**28 g**
Hidratos	**37 g**
Fibra	**5,1 g**

Elaboración

1. Fundimos el chocolate y la mantequilla, mezclamos bien y reservamos.
2. En un robot ponemos los garbanzos, huevos, azúcar, chocolate con mantequilla, canela y sal.
3. Trituramos hasta obtener mezcla homogénea.
4. Añadimos la harina tamizada y pasamos al molde.
5. Ponemos unas nueces encima y llevamos al horno.
6. Con el horno precalentado a 180° con calor arriba y abajo lo horneamos unos 25 minutos.
7. Dejamos enfriar y decoramos al gusto, en nuestro caso chocolate negro fundido.

RECOMENDACIONES

Si no sabes cómo introducir garbanzos en la comida de los pequeños este postre es perfecto, las comerán sin darse ni cuenta.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de la cocina de los golosos

cooknest.app/@lacocinadelosgolosos · Instagram @lacocinadelosgolosos