la cocina de los golosos



POSTRES · VEGETARIANO

Brownie de alubias y nueces

30min · 8 raciones · 558 kcal

Ingredientes

- **250 gr** de alubias pintas cocidas y escurridas
- **2** huevos
- **40 ml** de agua de cocción de las alubias
- **200 gr** de chocolate negro
- **120 gr** de mantequilla
- **80 gr** de azúcar moreno
- **50 gr** de maicena
- **1 cucharada** de canela
- **1 cucharada** de sal
- **80 gr** de nueces

DECORACIÓN

- Chocolate negro fundido
- Más nueces

Elaboración

1. En un robot ponemos las alubias, el agua de cocción, los huevos, el azúcar, la canela y la sal
2. Triturar todo muy bien hasta obtener una mezcla homogénea
3. Fundimos el chocolate con la mantequilla, mezclamos bien y reservamos
4. Triturar otra vez todo, añadir la maicena tamizada e integrar bien
5. Añadir las nueces y pasar la mezcla al molde
6. Con el horno precalentado a 180 grados con calor arriba y abajo, hornear unos 25 minutos
7. Dejar enfriar y decorar al gusto, en nuestro caso con chocolate negro fundido y más nueces
8. Listo para disfrutar

RECOMENDACIONES

Si no sabes cómo introducir legumbres en la comida de los pequeños, este postre es perfecto, las comerán sin darse ni cuenta. Tiene una textura húmeda y un sabor suave.

POR RACIÓN | **9,9 g** Proteínas | **40 g** Grasas | **42 g** Hidratos | **7,8 g** Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de la cocina de los golosos

cooknest.app/@lacocinadelosgolosos · Instagram @lacocinadelosgolosos