Maria



POSTRES · VEGANO

Brownie de calabaza

20min · 4 raciones · 237 kcal

Ingredientes

- **250 g** de puré de calabaza asada
- **80 g** de crema de avellanas y chocolate crujiente
- **45 ml** de sirope de arce
- **40 g** de harina de trigo
- **30 g** de cacao puro en polvo
- **1 cucharadita** de levadura química
- Una pizca de sal

POR RACIÓN

Proteínas	**4,4 g**
Grasas	**7,6 g**
Hidratos	**39 g**
Fibra	**5,3 g**

Elaboración

1. Mezcla todos los ingredientes hasta integrar
2. Si queda demasiado espeso, añade un chorrito de leche o bebida vegetal
3. Vierte la mezcla en un molde apto para airfryer u horno
4. Cocina a 180 °C durante unos 20 minutos, vigilando al final porque el tiempo puede variar según el molde y tu airfryer
5. Decora con lo que te apetezca, por ejemplo con azúcar glass y crema de cacahuete

RECOMENDACIONES

Puedes usar crema de cacahuete u otra crema a tu gusto. Queda blandito y jugoso.

Hecho con CookNest