

BROWNIES DE CHOCOLATE COM FEIJÃO PRETO FIT



INGREDIENTES

- - 40 G DE AVEIA
- - 1 LATA DE FEIJÃO PRETO COZIDO DE 420G (260G ESCORRIDOS)
- - 2 COLHERES DE SOPA DE CACAU CRU EM PÓ
- - 3 COLHERES DE SOPA CHEIAS DE MEL
- - 40 G DE ÓLEO DE COCO
- - 2 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR OU MAIS MEL (OPCIONAL)
- - 2 COLHERES DE SOBREMESA DE EXTRACTO DE BAUNILHA
- - MEIA COLHER DE SOBREMESA DE BICARBONATO DE SÓDIO
- - APROX. 120 G. DE CHOCOLATE NEGRO AOS PEDAÇOS

CONFEÇÃO

1. - Pré-aquecer o forno a 180°C
2. - Colocar a aveia na taça com a lâmina trituradora, função pulse durante 1 minuto ou até ficar em pó
3. - Adicionar o feijão preto escorrido, o cacau cru em pó, o mel, o óleo de coco, o extracto de baunilha, o bicarbonato de sódio e o açúcar(opcional)
4. - Ainda com a lâmina trituradora, usar a função pulse em intervalos de 1 minuto, ir raspando as laterais, até estar tudo bem triturado e misturado
5. - Retirar a lâmina trituradora
6. - Juntar o chocolate negro ao pedaços e misturar manualmente
7. - Colocar numa forma de silicone ou metálica forrada com papel vegetal de 20 x 20 cm
8. - Levar ao forno por 15-20 minutos
9. - Antes de cortar em quadrados, deixar arrefecer um pouco