

BROWNIE DE FEIJÃO PRETO E CHOCOLATE SAUDÁVEL



INGREDIENTES

- 820G FEIJÃO-PRETO
- 25G CACAU MAGRO
- 40G FARINHA DE AVEIA
- 40G DE MEL
- 4 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 1 COLHER DE CAFÉ DE FERMENTO
- 150G DE CHOCOLATE NEGRO (MÍNIMO 80% CACAU)

CONFEÇÃO

1. Pré-aquecer o forno a 170°C.
2. Com a lâmina triturar/amassar na taça, colocar o chocolate partido aos quadrados e fazer pulses durante cerca de 1 minuto, para desfazer em pedaços mais pequenos. Reservar.
3. Colar os restantes ingredientes na taça, e misturar durante cerca de 1 minuto em velocidade 6, até formar uma pasta.
4. Adicionar o chocolate em pedaços à mistura, 30 segundos na velocidade 5 e levar ao forno durante 25 minutos.
5. Deixar arrefecer pelo menos 20 minutos antes de cortar o brownie.