

BROWNIE FIT (SEM FARINHA, SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE))



CONFEÇÃO

1. Pré-aquecer o forno a 180°C. Untar e polvilhar uma forma de 20 x 30 cm com um pouco de óleo e cacau em pó ou forrar apenas com papel vegetal.

3. Com a lâmina de amassar /triturar, bata os ovos, o feijão, o mel e o óleo de coco até que vire uma massa lisa e aveludada (vel. 12 / 2 minutos).

5. Adicione o cacau em pó peneirado (para evitar grumos), a pitada de sal, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio e o vinagre de maçã (vel. 12 / 30 segundos).

7. Transfira o preparado para a forma e leve ao forno por 20 minutos.

8. Quando sentir o cheirinho de bolo na sua cozinha, faça o teste do palito. Se ele sair limpo, está pronto.

10. DICAS:

12. . Pode trocar o mel por agave, melado ou 3/4 chv de açúcar mascavado.

13. . Em vez do bicarbonato de sódio, pode colocar + 1 c chá de fermento em pó (totalizando 2 c chá de fermento na receita).

14. . Pode excluir da receita os ingredientes facultativos (ou até trocar por outros da sua preferência) que a receita vai continuar boa. Eu usei nozes e chips de côco bio. A imaginação é o limite.

INGREDIENTES

- (CHV = 250 ML)
- 4 OVOS
- 2 CHV FEIJÃO BRANCO COZIDO (DE PREFERÊNCIA SEM TEMPERO)
- 1/2 CHV MEL
- 1/2 CHV ÓLEO DE COCO (OU QUALQUER ÓLEO DA SUA PREFERÊNCIA)
- 1/3 CHV CACAU EM PÓ 100% (MEDIDA RASA PORQUE, EM EXCESSO, PODE AMARGAR A RECEITA)
- 1 PITADA DE SAL
- 1/4 CHV NOZ, AVELÃ OU AMÊNDOA (OPCIONAL)
- 1/4 CHV CHOCOLATE 70% PICADO (OPCIONAL)
- 1 C CHÁ FERMENTO EM PÓ
- 1/2 C CHÁ BICARBONATO DE SÓDIO
- 1 C SOPA VINAGRE DE MAÇÃ (AJUDA A FICAR MAIS FOFINHO)

15. . Pode aromatizar com baunilha, canela em pó ou usar a sua especiaria preferida.
