



Brownie De Massa De Feijão

Obs.: massa vegana e sem glúten (sem leite, se ovo, sem soja e sem glúten).

INGREDIENTES

1 e ½ xícaras de feijão preto previamente cozido (pode separar as porções antes de temperar o feijão de casa, inclusive é possível congelar para uso posterior)
50 g de chocolate amargo ou meio amargo (barra)
6 colheres de sopa de azeite de oliva (melhor tipo de gordura para ir ao forno)
½ xícara de xilitol ou açúcar não refinado (demerara, mascavo, de coco...)
2 colheres de sopa de cacau em pó
½ colher de chá de sal do Himalaia
1 colher de chá de essência de baunilha
½ xícara de farinha de amêndoas ou farelo de aveia ou farinha de coco
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
1 colher de sobremesa de vinagre de maçã
½ xícara de nozes picadas em pedaços grandes e/ou 50 g de gotas de chocolate amargo ou pedaços de barra de chocolate amargo ou meio amargo

MODO DE FAZER

Derreta o chocolate em banho Maria.

Passe o feijão no multiprocessador e acrescente os outros ingredientes (exceto as nozes ou gotas de chocolate), triture até formar uma massa uniforme.

Acrescente as nozes ou gotas/pedaços de chocolate amargo.

Asse em forma pincelada com azeite de oliva, em forno pré-aquecido a 180 gC – 200 gC, por 20 minutos.

Espere esfriar antes de cortar e comer (a massa e o sabor mudam bastante do quente para a temperatura ambiente).

Brownie de Feijão



julietaritta@gmail.com - (0xx48) 9966-5275 (Whatsapp)

Site: www.julietaritta.com / Instagram: @nutrijulietaritta

Facebook: Nutricionista Julietta C. Ferreyra Ritta

R. Lauro Linhares 2123 (Shopping Trindade), Torre A, s. 310 - Trindade 88036-003
Florianópolis - SC