



BROWNIES DE CACAO Y REMOLACHA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 180 g de remolacha cocida
- 60 ml de leche de coco
- 100 g de mantequilla
- 4 unidades de huevo
- 1 unidad de plátano
- 1 ml de extracto de vainilla
- 100 g de cacao dietético y sin azúcar
- 100 g de harina de coco sin gluten
- 0.1 g de bicarbonato
- 5 g de canela
- 20 g de nueces

LA PREPARACIÓN



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 47.2 g	Grasas 34.6 g
Kcal 569	Proteínas 14.4 g

- Precalienta el horno a 180 grados.
- Introduce la remolacha, la leche de coco, la mantequilla, los huevos, el plátano y el extracto de vainilla en un procesador de alimentos, y tritura hasta conseguir una mezcla lisa y homogénea. En un cuenco, combina el resto de ingredientes e incorpora suavemente a la mezcla anterior.
- Echa la masa en un molde engrasado de 23cm x 15cm o similar y hornea durante 50 minutos, hasta que se despegue de los bordes.
- Sirve acompañado de fresas, coco rallado.