

Brownie de algarroba y girasol



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Vicky **Recetizador:** tania Segura



Tiempo: 1 hora

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Otros

Tipo de cocina: Vegana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Medio

Descripción:

Podés reemplazar las semillas de girasol por nueces, almendras o por un mix de frutos secos, siempre respetando la cantidad indicada. Una opción riquísima es servir el brownie caliente y los frutos rojos fríos. La algarroba la podés reemplazar por cacao puro (en iguales cantidades). Recordá que el cacao es un gran energizante; rico en grasas saludables, proteínas, potasio, fósforo, hierro, magnesio, calcio y vitaminas del complejo B, A, C y E.

Ingredientes para 4 personas :

- 400 gr de Harina integral
- 100 gr de Harina de algarroba
- 1 cdita de Polvo para hornear
- 400 gr de Azúcar integral mascabo
- 1 cdita de Extracto de vainilla natural
- 1 cdita de Sal marina
- 120 cc de Aceite
- 350 cc de Agua
- 100 gr de Semillas de girasol

Preparación:

Paso 1

En una cacerola colocá el agua y 150 g de harina, revolvé continuamente hasta que hierva para que no se pegue la preparación. Cuando se forme una masa espesa, apagá el fuego y dejá que se enfríe.

Paso 2

En un bol agregá el azúcar, la sal, la vainilla, la algarroba y el aceite. Añadí la mezcla de agua y harina y mezclá muy bien.

Paso 3

En otro bol uní el resto de la harina con el polvo de hornear y las semillas de girasol. Mezclá las dos preparaciones y batí hasta que queden bien amalgamadas.

Paso 4

Colocá unas gotas de aceite en una fuente mediana (aproximadamente de 30 cm x 18 cm) y un puñado de harina y verté toda la mezcla. Cociná el brownie en horno moderado precalentado por 30 minutos, o hasta que cuando introduzcas un cuchillo o palito de brochette, salga limpio pero no muy seco. Cuando esté frío, cortalo en porciones de 10 X 6 cm aproximadamente. Podés decorarlo con frutos rojos, coco rallado y menta.