brownie de garbanzos

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

Creador: Maria Dols



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Postre
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Saludable
Coste: Muy económico

Descripción:

Ingredientes para 8 personas :

- 200 gr de Garbanzos Cocidos
- 1 platano
- 150 ml de zumo de naranja
- un poco a gusto de ralladura de naranja
- 1 huevo y 2 claras de huevos
- 50 gr de cacao sin azucar valor
- 1 cda de edulcorante o azucar
- 20 gr de nueces
- 1 cta de bicarbonato sodico

Preparación:

Paso 1
triturar todo menos las nueces

Paso 2
una vez triturado añadir las nueces a trocitos y hornear a 180º unos 40 m