

BROWNIE VEGANO SIN AZÚCAR

Con panqueque mix chocolate

INGREDIENTES:

- 1 ½ taza de harina de quinoa
- ½ taza de aceite de coco o del que tengas
- ½ taza de Splenda granulada para repostería, o ½ taza de azúcar
- 1 taza de puré de banano maduro
- ¾ taza de bebida vegetal
- 1 cdita de canela en polvo
- Chispas de chocolate o nueces para decorar

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C por 15 minutos
2. Enmantecar un molde cuadrado de 20 x 20 cm.
3. Colocar en una licuadora los ingredientes en el siguiente orden:
Bebida vegetal, aceite de coco, Splenda granulada o azúcar, puré de banano, canela.
Licuar por 3 minutos.
4. Colocar la mezcla anterior en un tazón grande, incorporar poco a poco la harina de panqueques mix chocolate y con una paleta de madera hasta deshacer grumos.
5. Cuando todo este bien integrado colocar la mezcla en el molde y colocar encima chispas de chocolate, nueces o almendras
6. Hornear aproximadamente por 30 minutos, introducir un palillo de dientes y verificar si sale limpio ya esta listo. ¡Disfruta tu postre saludable vegano y sin azúcar! Lo puedes acompañar con helado.



AHORA COCINAR ES + FÁCIL CON FERVA FOODS