

brownies vegan con azuki e fave di cacao

PER PREPARARE I FAGIOLI AZUKI, METTILI A BAGNO PER 12 ORE IN ACQUA TIEPIDA. SCOLALI E TRASFERISCILI IN UNA PENTOLA, COPERTI DI ACQUA FREDDA. PORTA A BOLLORE E CUOCI PER CIRCA UN'ORA. IN ALTERNATIVA, PUOI USARE QUELLI GIÀ COTTI, IN LATTINA.

SCOLA GLI AZUKI E FRULLALI - IN UN MIXER O CON UN BLENDER A IMMERSIONE - FINO AD OTTENERE UNA PUREA. AGGIUNGI SCIROPPO D'AGAVE, OLIO DI SEMI E CACAO, E FRULLA ANCORA.

TRITA GROSSOLANAMENTE LE MANDORLE, PESTA LE FAVE DI CACAO PER OTTENERE DELLE GROSSE BRICIOLE, TRITA IL CIOCCOLATO AL COLTELLO. MESCOLO IL TUTTO E TIENINE DA PARTE 1/4 PER LA DECORAZIONE, AGGIUNGI IL RESTO ALLA PUREA DI AZUKI. AGGIUNGI INFINE LA FARINA SETACCIATA CON IL LIEVITO E MESCOLO QUEL POCO CHE SERVE PER AMALGAMARE GLI INGREDIENTI.

VERSA IL COMPOSTO IN UNA PADELLA DA BROWNIES (CIRCA 20X20 CM) COPERTA DI CARTA FORNO, DISTRIBUISCI IL MIX DI MANDORLE, FAVE DI CACAO E CIOCCOLATO, E CUOCI A 180° PER 18-20 MINUTI.

SFORNA I BROWNIES, LASCIA RAFFREDDARE COMPLETAMENTE E TAGLIA A QUADROTTI.



cose da fare!

lista spesa

- 240 gr di fagioli azuki cotti
- 10 gr di cacao amaro in polvere
- 100 gr fdi cioccolato fondente
- 5-6 fave di cacao
- 50 gr di mandorle
- 75 gr di sciroppo d'agave (o malto)
- 30 gr di olio di semi di girasole
- 40 gr di farina
- un cucchiaino di lievito per dolci
- un pizzico di sale

note



APRILE

D	L	M	M	G	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						