

Brownie de garbanzos y cacao

Ingredientes:

- 400 g de garbanzos cocidos
- 100 ml de leche de avena
- 50 g de cacao natural en polvo ecológico (sin azúcar)
- 100 g de dátiles sin hueso (unos 10-12 dátiles medianos)
- 1 cucharada de melaza o sirope de arroz
- 8 g de levadura en polvo (opcional)
- 50 g de nueces o almendras picadas
- ½ cucharada de vainilla
- 2 cucharadas de lino molido (6 de agua)
- ½ taza de agua
- Una pizca de sal



Para la cobertura:

- 20 g de cacao
- 50 ml de leche vegetal
- 10 g de kuzu
- Frambuesas
- Arándanos

¿Cómo se hace?

1. Triturar las semillas de lino y añadir el agua, reservar en un bol unos minutos, hasta que espese y suelte el mucílago (esto sustituirá al huevo).
2. Poner en la picadora, los dátiles (sin hueso) junto con la leche y el cacao. Triturar hasta que se forme una pasta y reservar.
3. A continuación trituramos los garbanzos, los ponemos en un bol grande y le añadimos la mezcla anterior y el resto de ingredientes: los dátiles, la vainilla, la melaza, la levadura, la sal y el lino. Mezclar con una espátula hasta obtener una masa homogénea.
4. Trocear las nueces o las almendras y añadir a la masa.
5. Finalmente, colocar la masa en un molde con papel vegetal y hornear 40 minutos a 180° C.
6. Para la cobertura: separar una parte de leche fría y disolver el kuzu. Calentar el resto de la leche y añadir el cacao y el kuzu. Llevar a ebullición y bajar el fuego. Dejar hirviendo hasta que empiece a espesar.
7. Servir el brownie decorado con la cobertura, las frambuesas y los arándanos.

JUANILÓPEZ

macrobiótica & health coach

www.juanilopez.com