Brownies Proteici Low Carb

Ecco un’ottima ricetta per ottenere dei Brownies davvero gustosi e soprattutto che rimangono umidi al loro interno. Questa ricetta è low carb ed è l’ideale per chi segue una dieta oppure semplicemente per chi fa sport e vuole mantenersi in forma. Difatti la ricetta non prevedere ne burro ne zucchero, se non il semplice sciroppo d’acero. Lo sciroppo d’acero è un dolcificante naturale, un liquido zuccherino ottenuto bollendo la linfa dell’acero da zucchero e dell’acero nero. In alternativa potete utilizzare la melassa o la stevia.

Ingredienti:

- 1 banana matura
- 90 gr di polpa di mela non zuccherata
- mezzo avocado maturo
- 80 gr di farina d’avena istantanea oppure farina d’avena super fine
- 50 gr di cacao amaro in polvere
- 2 cucchiai di sciroppo d’acero / o melassa / o stevia
- 1 uovo (da dividere il rosso dal bianco)
- 40 ml di latte di cocco
- 1 cucchiaio di olio di cocco
- un pizzico di sale
- cioccolato fondente >90% (quanto basta per la copertura finale)

Preparazione:

In una ciotola capiente sminuzzate la banana e l’avocado aiutandovi con una farchetta fino ad ottenerne una pappetta. Aggiungeteci la polpa di mela e mescolate il tutto.

Ora aggiungeteci la farina, il cacao setacciato, lo sciroppo d’acero, il sale, l’olio di cocco, il latte di cocco e mescolate.

Ora aggiungeteci il tuorlo d’uovo ed amalgamate. A parte montate l’albume ed incorporatelo delicatamente al composto.

Prendete uno stampo a cerniera (nel mio caso ho utilizzato uno stampo tondo da 20 cm diametro) oppure quadrato, rivestitelo con della carta forno e versateci il composto.

Cuocete in forno statico e preriscaldato a 180° C per circa 25 minuti.

Sfornate e lasciate raffreddare. Dopodiché estraete la torta dallo stampo ed adagiatela su di un piano. Fate sciogliere del cioccolato fondente e distribuitelo sopra la torta.

Una volta che il cioccolato si sarà indurito nuovamente potete tagliare la torta a quadretti ottenendo così i vostri Brownies.

Be fit and sweet