

BROWNIES DE ABÓBORA E CACAU

Ingredientes

- 1 e ¼ cup (130grs) de farinha de aveia*
- ½ Cup (30grs) de cacau cru em pó
- 1 e ½ cup (320grs) de puré de abóbora
- ⅓ Cup (80ml) de mel
- ¼ Cup (60ml) ou 60grs de óleo de coco
- 2 C. sobremesa de fermento em pó
- 1 Pitada de sal marinho

Dificuldade: fácil
Porções: um lanche doce para 4 pequenos gulosos ou mais

Instruções

1. Pré aquecer o forno a 180°C.
2. Untar uma forma ou travessa quadrada com óleo de coco e papel vegetal.
3. Num tacho derreter o óleo de coco com a mel.
4. Num processador de alimentos juntar o puré de abóbora, o óleo de coco e a mel. Triturar tudo até estar bem envolvido.
5. Juntar a farinha de aveia, o fermento e o cacau cru. Triturar por 1 minuto na velocidade máxima.
6. Colocar a massa na forma, juntando nozes e 3 cubos de chocolate negro picados e levar ao forno pré-aquecido por cerca de 25 minutos ou até a massa estar cozida (a massa fica um pouco húmida por dentro mas não crua).
7. Retirar do forno, deixar arrefecer completamente, cortar aos cubos e devorar!

*Coloquei metade de farinha de aveia e metade de farinha de coco