

BROWNIES DE LENTEJA

Ingredientes

Líquidos

- 2 1/2 tazas de lentejas remojadas, cocidas y escurridas.
- 8 dátiles
- 1 plátano triturado
- 2 huevos
- 1/3 taza de aceite de olivo
- 1 cda. Extracto de vainilla

Secos

- 1/3 taza de cocoa sin azúcar
- 2 cdas. Soperas de azúcar de coco
- 1 cdita. Polvo para hornear
- Una pizca de sal
- Trocitos de chocolate 90% cacao al gusto.



Preparación

Mezclar los ingredientes líquidos en un procesador de alimentos hasta formar una masa homogénea, incorporar los ingredientes secos por separado, y mezclar con la masa poco a poco. Colocar en moldes, te recomiendo usar papel encerado, yo no usé la primera vez y se me pegaron un poco al molde.. Hornear 20 minutos a 200°C.

Es una excelente opción cómo snack o preentreno por su aporte de proteína y fibra. Quedan riquísimos, no saben a lentejas pero tampoco saben a harina, anímate a probarlos.