



BROWNIE SALUDABLE DE ALUBIAS NEGRAS

Ingredientes

- 200 gr de alubia negra seca
- 50 g de cacao puro en polvo
- 60 ml aceite de coco
- 10 ml de esencia de vainilla
- 4 dátiles medjoul ó 6 dátiles normales
- 30 ml de bebida de soja u otra bebida vegetal
- 2 huevos
- 1/2 cucharadita de bicarbonato sódico
- 40g de chocolate negro sin azúcar picado

Preparación

1º. Dejar a remojo toda la noche las alubias, enjuagar y cocer con agua limpia hasta que estén tiernas, y escurrir. Precalentar el horno a 175° C con calor arriba y abajo, y forrar un molde cuadrado de unos 20 cm de lado.

2º. Triturar las alubias con los dátiles (que estén jugosos, en caso contrario, dejar a remojo con agua tibia) sin hueso y troceados, el cacao tamizado, la vainilla y el aceite de coco. Añadir los huevos, la leche y el bicarbonato y triturar más. Si la mezcla estuviera aún muy espesa, echar algo más de leche.

3º. Incorporar el chocolate negro sin azúcar troceado o picado (o unas nueces, avellanas...) y mezclar suavemente. Echar en el molde, igualar la superficie con la espátula y hornear durante unos 20-25 minutos, o hasta que al pinchar el centro con un palillo salga solo un poco manchado.

4º. Esperar un poco antes de desmoldar usando el papel y dejar enfriar por completo sobre una rejilla antes de cortar en porciones al gusto. Si se deja en la nevera se podrá cortar mejor

[FUENTE:WWW.VITONICA.COM](http://WWW.VITONICA.COM)