

Brownies di fagioli azuki, frutta secca e cacao senza farine ,accompagnati da salsa di melagrana ,mela e uva





C'è qualcosa di speciale nel creare ricette che siano deliziose ma anche nutrienti e sane. È come vincere alla lotteria per me !

Se mi conosci nella vita reale (ma anche se mi conosci "solo" via social) sai che AMO la pasticceria.

Adoro trasformare le ricette tradizionali che hanno ingredienti di origine animale in deliziose e vestite di nuove ricette vegan , ma amo anche cambiare, provare nuovi ingredienti e testare ricette del momento. E questa lo è!

*Questi dolcetti sono interamente **senza farina**, che qui viene interamente sostituita dalla crema di fagioli neri.*

È proprio quest'ultima che regala ai brownies una consistenza e un sapore unico.

*Tra le tante varietà di fagioli, gli **azuki** sono quella più adatta per ricette di questo tipo. In Giappone, ad esempio, vengono utilizzati proprio nella preparazione di tantissimi dolcetti.*

*Cari amici, lasciate che vi presenti i miei **brownies fagioli e cacao**, semplici, veloci e nutrienti!*

INGREDIENTI PER 14 MINI BROWNIES

- 230 gr [Fagioli neri o rossi azuki bio](#), già cotti – (da sgocciolati e lavati)
- 60 gr Cacao amaro GLUTEN free
- 3 cucchiaini Semi di lino tritati
- 6 cucchiaini Acqua
- 50 gr Sciroppo d'agave o acero
- 1/2 cucchiaino Sale
- 4 cucchiaini olio di semi o riso o evo o cocco
- Qualche seme di baccello di vaniglia
- 3 cucchiaini Caffè concentrato
- 1 cucchiaino Lievito per dolci gluten free o cremor tartaro + bicarbonato e una punta di aceto di mele
- Alcune noci e/o mandorle
- Un paio di datteri
- Granella di pistacchi q.b.
- Cioccolato fondente a pezzi q.b.
- Cocco rapè q.b.

Per la salsa di melagrana, mela e uva

- 250 ml di succo (io avevo in frigo una bottiglietta di succo di melagrana, mela ed uva)
- 2 cucchiaini di sciroppo di agave o acero
- 1 cucchiaino di amido di riso o mais
- 100 ml di latte vegetale

Istruzioni

- Unisci semi di lino tritati e acqua, lascia rapprendere per 5/10 minuti.
- Trita la frutta secca
- frulla poi tutti gli altri ingredienti: prima i fagioli insieme al caffè concentrato, cacao amaro, sciroppo d'acero/agave, sale, olio di cocco (o semi) e semi di vaniglia ed aggiungi la frutta secca ed i datteri tritati
- Aggiungi il lievito per dolci e il composto semi di lino + acqua.
- Ungi con poco olio una teglia quadrata o rettangolare o rotonda come ho fatto io e ricopri con carta forno e versa dentro il composto.
- Guarnisci con granella di pistacchi, cocco rapè e cioccolato a pezzi
- A parte far bollire leggermente il succo con il dolcificante, abbassare la fiamma aggiungere l'amido ed il latte vegetale ed addensare.
- Tagliare a quadrotti il brownies, può essere consumato in semplicità o arricchito con la salsa.

COTTURA

- FORNO :Inforna per 20 minuti circa A 180 °.Quando sforni, aspetta che si freddi e taglia a cubotti.
- FRIGGITRICE AD ARIA: FAI CUOCERE A 180 ° PER 30/33 MINUTI coprendo con foglio di alluminio.

Conserva i brownies al fresco (non in frigo)in un contenitore con chiusura ermetica per 3-4 giorni.

Una volta cotti, puoi congelare i brownies e tenerli in freezer per un mese in appositi sacchetti per congelatore.

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo

sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!

Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciarmi un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!