

Ingredienti

- 50 g di mandorle intere, affettate o pelate
- oppure 50 g di farina di mandorle
- 100 g di arachidi tostate senza sale
- 5 g Stevia o 20 g di eritritolo
- 40 g di farina di cocco
- 40 g di burro, fuso
- 2 tuorli d'uovo
- 1 cucchiaino di essenza di vaniglia

Copertura

- 150 g di cioccolato fondente senza zucchero
- 200 g di burro di arachidi, senza zucchero (vedi consiglio)
- 1 cucchiaino di essenza di vaniglia

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 2

PER 100G

Calorie 555(Kcal)

carboidrati 15,93 g
grassi 51,00 g
proteine 13,61 g
fibre 1,86 g

PER PORZIONE

Calorie 220,61(kcal)

carboidrati 6,33 g
grassi 20,27 g
proteine 5,41 g
fibre 0,74 g

Brownie keto

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
ricette Low carb e keto

#[monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby)

Difficoltà facile
Tempo di preparazione 10 min
Tempo totale 50 min
Porzioni 16

Preparazione con Bimby

- Preriscaldare il forno a 180°C.
- Mettere nel boccale le mandorle e tritare 5 sec./vel 10.
- Aggiungere le arachidi, l'eritritolo o stevia e la farina di cocco, quindi macinare: 3 sec./vel. 10. Riunire sul fondo del boccale con la spatola.
- Aggiungere il burro fuso, i tuorli e l'essenza di vaniglia, quindi mescolare: 5 sec./vel. 4. Trasferire il composto in una teglia quadrata da 20 cm e stenderlo in modo uniforme; Usando un bicchiere a fondo piatto, schiaccia la miscela in uno strato piatto. Lavate e asciugate il bicchiere.
- Infornate per 10-15 minuti (180°C) o fino a doratura. Sforare e far raffreddare completamente.

copertura

- Mettere nel boccale il cioccolato fondente, grattugiare 5 sec./vel. 6. Riunire sul fondo del boccale con la spatola e sciogliere 4 min./60°C/vel. 1. Nel frattempo, mettere il burro di arachidi in una ciotola insieme all'essenza di vaniglia e mescolare aiutandosi con la spatola.
- Versare sopra la crosta di "biscotto" e stendere fino a formare una superficie omogenea. Mettere in frigo per 15 minuti.
- Versare il cioccolato fuso sul burro di arachidi e spalmare fino a ricoprire la superficie. Congelare per 15 min.
- Tagliare in 16 porzioni uguali e servire come dessert o come barrette energetiche.

Preparare il burro di arachidi nel Bimby®: mettere nel boccale 200 g di arachidi non salate, macinare 1 min./vel. 5, riunire nel fondo con la spatola e macinare ancora 2 min./vel. 7 o fino a ottenere una consistenza omogenea.

Preparazione con Bimby

- Preriscaldare il forno a 180°C.
- In un robot da cucina macinare le mandorle, e travasarle in una ciotola.
- Stessa cosa per le arachidi.
- Dopo di che unire la farina di mandorle e gli arachidi all'eritritolo o stevia e la farina di cocco e mescolare.
- Aggiungere il burro fuso, i tuorli e l'essenza di vaniglia, e mescolare.
- Trasferire il composto in una teglia quadrata da 20 cm e stenderlo in modo uniforme; Usando un bicchiere a fondo piatto, schiacciare la miscela in uno strato piatto.
- Infornate per 10-15 minuti (180°C) o fino a doratura. Sforare e far raffreddare completamente.

copertura

- In un pentolino far sciogliere il cioccolato fondente. Nel frattempo, mettere il burro di arachidi in una ciotola insieme all'essenza di vaniglia e mescolare aiutandosi con la spatola.
- Versare sopra la crosta di "biscotto" e stendere fino a formare una superficie omogenea. Mettere in frigo per 15 minuti.
- Versare il cioccolato fuso sul burro di arachidi e spalmare fino a ricoprire la superficie. Congelare per 15 min.
- Tagliare in 16 porzioni uguali e servire come dessert o come barrette energetiche.

  seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette

 scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com