Brownie keto

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
ricette Low carb e keto

#monicacucinandoconbimby

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	10 min
Tempo totale	50 min
Porzioni	12

Ingredienti

- 50 g di mandorle intere, affettate o pelate
- oppure 50 g di farina di mandorle
- 30 g di cacao in polvere
- 10 - 15 g di Stevia o 40 - 60 g di eritritolo
- ½ cucchiaino di lievito in polvere
- 100 g di cioccolato fondente
- 124 g di olio evo
- 3 uova, a temperatura ambiente e sbattute

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 1,6

PER 100G

Calorie	424,75(Kcal)
carboidrati	3,70 g
grassi	42,79 g
proteine	9,26 g
fibre	1,19 g

PER PORZIONE

Calorie	189,01(kcal)
carboidrati	1,65 g
grassi	19,04 g
proteine	4,12 g
fibre	0,53 g

Preparazione con Bimby

- Preriscaldare il forno a 180°C. Rivestire uno stampo quadrato (ca. 20 cm) con carta da forno e mettere da parte.
- Mettere nel boccale le mandorle e macinare: 5 sec./vel. 10. Aggiungere il cacao in polvere, il sostituto dello zucchero e il lievito in polvere, quindi mescolare: 5 sec./vel. 5. Trasferire nella ciotola e mettere da parte.
- Mettere nel boccale il cioccolato fondente e grattugiare: 5 sec./vel. 10. Riunire sul fondo del boccale con la spatola.
- Aggiungere l'olio e far sciogliere 5 min./55°C/vel.
- Aggiungere gli ingredienti secchi messi da parte e le uova sbattute, mescolare: 5 sec./vel. 5. Riunire sul fondo del boccale con la spatola e mescolare: 5 sec./vel. 5.
- Versare il composto nella teglia preparata e stenderlo uniformemente. Cuocere per 15-20 minuti (180°C).
- Sfornare e lasciare raffreddare per 20 minuti, sformare, togliere la carta da forno e lasciar raffreddare completamente.
- Tagliare in 12 porzioni e servire come dessert.

Preparazione con Bimby

- Preriscaldare il forno a 180°C. Rivestire uno stampo quadrato (ca. 20 cm) con carta da forno e mettere da parte.
- Mettere nel boccale le mandorle e macinare: 5 sec./vel. 10. Aggiungere il cacao in polvere,, quindi mescolare: 5 sec./vel. 5. Trasferire nella ciotola e mettere da parte.
- Grattugiare il cioccolato fondente.
- In un pentolino far sciogliere il cioccolato a 55°C.
- Aggiungere a fuoco spento l'olio e amalgamare.
- In una ciotola a parte trasferire il cioccolato fuso.
- Aggiungere la farina di mandorle, il cacao il sostituto dello zucchero e il lievito in polvere ed amalgamare.
- Sbattere le uova ed unirle al composto, mescolare.
- Versare il composto nella teglia preparata e stenderlo uniformemente. Cuocere per 15-20 minuti (180°C).
- Sfornare e lasciare raffreddare per 20 minuti, sformare, togliere la carta da forno e lasciar raffreddare completamente.
- Tagliare in 12 porzioni e servire come dessert.

seguimi su: #monicacucinandoconbimby per trovare altre ricette
scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com