

Brownies Ολικής Άλεσης

Brownies!! Μία από τις πιο αγαπημένες συνταγές με σοκολάτα σε πιο υγιεινή εκδοχή! Φτιάχνουμε Brownies με αλεύρι ολικής άλεσης και αν προαιρετικά χρησιμοποιούμε γλυκαντικό από Στέβια!

Brownies Ολικής άλεσης

ΥΛΙΚΑ

- 1 πακέτο μαργαρίνη ή βούτυρο
- 2 κούπες αλεύρι ολικής Αφοι Κεραμάρη MANNA
- 4 αβγά
- 1/2 κούπα κακάο
- 1/2 κούπα καστανή ζάχαρη
- 1 κούπα ζάχαρη ή υποκατάσταστο (στέβια)
- 2 βανίλιες
- 1/4 κουταλάκι αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λιώνεις το βούτυρο σε ένα κατσαρολάκι και χτυπας σε ενα μπολ τα αβγά. Προσθέτεις τη ζάχαρη (ή στέβια) στα αβγά και ανακατεύεις. Όταν λιώσει το βούτυρο τα βγάζεις από τη φωτιά και προσθέτεις στο κατσαρολάκι το κακάο. Στη συνέχεια ρίχνεις το μίγμα του βουτύρου με το κακάο μέσα στο μπολ με τα χτυπημενα αβγα. Προσθέτεις αλάτι και βανίλια και στη συνέχεια το αλεύρι. Ανακατεύεις καλά και τελευταία βάζεις μέσα τα καρύδια. Ρίχνεις το μίγμα σε βουτυρωμένο (ή ελαφρώς λαδωμένο) πυρίμαχο σκεύος (πυρέξ) και βάζεις σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 30 λεπτά. Αν το θες καπως υγρό στη μέση το αφήνεις 25 λεπτά ή ακόμα και 20.

Βγάζεις, κόβεις σε κομμάτια και σερβίρεις μα παγωτό, σιρόπι σοκολάτας και ψιλοκομμένα καρύδια!









bletsas.gr



bletsas.gr