



RECETARIO SPEANUT

BROWNIES-DE-CACAHUATE-SIN-HARINA

# BROWNIES DE CACAHUATE SIN HARINA

*Húmedos por dentro, costra fina arriba*

## MEDIDAS

**40'** **12** **15'** **25'**  
TOTAL RINDE PREP FUEGO

## INGREDIENTES

- 1 taza frijol negro cocido, enjuagado y escurrido
- ½ taza Speanut Chocolate Amargo
- 2 pza huevos
- 1/3 taza cacao en polvo sin azúcar
- 1/3 taza eritritol o stevia para hornear
- 1 cdita polvo para hornear
- 1 cdita extracto de vainilla
- ½ cdita sal
- 50 g chocolate amargo picado

## POR PORCIÓN

**168** **9g** **10g** **13g** **5g**  
kcal prot gras carb fib

## MÉTODO

- 01 Precalienta el horno a 175 °C y forra un molde de 20x20 cm con papel encerado.
- 02 Enjuaga muy bien el frijol hasta que el agua salga limpia. Este paso elimina cualquier rastro de sabor.
- 03 Procesa frijol, crema de cacahuete, huevos, cacao, endulzante, polvo para hornear, vainilla y sal hasta obtener una pasta completamente lisa, unos 2 minutos.
- 04 Incorpora el chocolate picado con espátula, reservando un poco para la superficie.
- 05 Vierte en el molde, empareja y espolvorea el chocolate restante.
- 06 Hornea 22 a 25 minutos. El centro debe verse ligeramente suave; cuaja al enfriar.
- 07 Deja enfriar por completo en el molde antes de cortar. En caliente se desmoronan.

## PROCEDENCIA

[speakut.mx/recetas/brownies-de-cacahuete-sin-harina](https://speakut.mx/recetas/brownies-de-cacahuete-sin-harina)

Receta probada en cocina de casa.

2026-07-21 · MEXICANA · MEDIA

Chocolate Amargo duplica el chocolate del brownie sin sumar azúcar, y se necesita la misma cantidad de mantequilla.

**Speanut**  
Crema de Cacahuete

ESCANEA



## LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 Enfriar completo no es opcional: es lo que define el corte limpio.
- 02 Se conservan 5 días tapados o 2 meses congelados.
- 03 Un poco de café instantáneo en polvo intensifica el chocolate sin saber a café.

## DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

**¿De verdad no saben a frijol?**

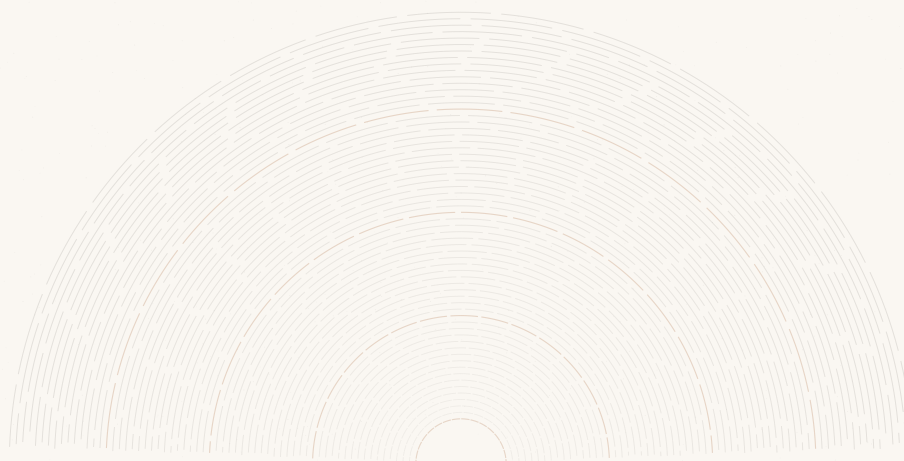
*No, siempre que enjuagues bien. El cacao y el chocolate dominan por completo el perfil.*

**¿Puedo usar garbanzo?**

*Sí, con el mismo peso, aunque el resultado queda un poco más claro y menos húmedo.*

**¿Sirve sin huevo?**

*Sustituye por 2 huevos de linaza. Quedan más densos y necesitan 5 minutos extra de horno.*



## LA QUE SE USA AQUÍ

**Speanut Chocolate AmarggLa hiciste?**

[speanut.mx/productos/chocolate-amargo](https://speanut.mx/productos/chocolate-amargo)

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEA

