



RECETARIO SPEANUT

BROWNIES-DE-FRIJOL-Y-CACAHUATE

BROWNIES DE FRIJOL NEGRO Y CACAHUATE

Nadie adivina el ingrediente, y ya lo probamos

MEDIDAS

1 h 7 **9** **12'** **25'**
TOTAL RINDE PREP FUEGO

INGREDIENTES

- 1 taza frijoles negros cocidos, enjuagados y escurridos
- 1/3 taza Speanut Chocolate Amargo
- 2 pza huevos
- 1/3 taza cacao en polvo sin azúcar
- 1/3 taza miel de maple o dátíl molido
- 2 cda aceite de coco derretido
- 1 cdita vainilla
- ½ cdita polvo para hornear
- 1 pizca sal de mar
- ¼ taza cacahuates tostados picados

POR PORCIÓN

168 **7g** **8g** **19g** **9g**
kcal prot gras carb fib

MÉTODO

- 01 Enjuaga el frijol bajo el chorro hasta que el agua salga transparente y escúrrelo muy bien. Este paso es el que decide si sabe a brownie o a frijol.
- 02 Calienta el horno a 180 °C y forra un molde cuadrado de 20 cm.
- 03 Procesa el frijol con los huevos, la crema, el aceite, la miel y la vainilla dos minutos completos, parando a bajar las paredes. La masa tiene que quedar completamente lisa; cualquier trozo de frijol se nota al comer.
- 04 Agrega el cacao, el polvo para hornear y la sal, y procesa treinta segundos más.
- 05 Vierte, alisa y esparce los cacahuates picados encima presionándolos un poco.
- 06 Hornea 25 minutos. Deja enfriar 30 minutos completos antes de cortar: calientes se desarmen.

PROCEDENCIA

speaknut.mx/recetas/brownies-de-frijol-y-cacahuate

Receta probada en cocina de casa.

Chocolate Amargo suma cacao al cacao, que es justo lo que hace falta para que el frijol no se pierda del todo. Con Light hay que subir el cacao en polvo a media taza.

Speanut
Crema de Cacahuete



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 Dos minutos de procesadora, cronometrados. Es el error más común: se para al minuto, quedan trocitos y el brownie sabe a lo que es.
- 02 Frijol de olla sin condimentar, o de lata bien enjuagado. El que ya viene con cebolla y epazote no sirve para esto.
- 03 Al segundo día están mejores. La humedad se reparte y la textura se vuelve más fudge.

DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿De verdad no saben a frijol?

Si se enjuagó bien y se procesó lo suficiente, no. Si se nota, es por uno de esos dos pasos.

¿Puedo usar otra legumbre?

El garbanzo funciona pero deja un fondo más marcado. El frijol negro es el que mejor desaparece bajo el cacao.

¿Son aptos para diabéticos?

Llevan miel de maple, así que no son libres de azúcar. Cámbiala por dátíl molido o eritritol y consúltalo con quien lleve tu tratamiento.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Chocolate Amargo

speanut.mx/productos/chocolate-amargo

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

ESCANEA

