



# BROWNIE DELICIOSO

*sin gluten*



AMATUVIDA  
medicina natural e integral

# BROWNIES

## *Tips y recomendaciones*



La **mezcla** de ésta receta está hecha para **molde de 28 cm**.

Si haces toda la mezcla para un molde chico (18 cm) te quedará un bodigo incomible y eso no lo sacas a modelar ni cagando!



Lo que puedes hacer es **dividir la mezcla** en dos o extender en un pirex rectangular grande.



La **harina de almendras** puede ser con o sin piel. Puedes hacerla tu o comprarla. Lo mismo con la harina de avena.



La **sal** resalta el sabor del cacao y de los tonos dulces en la receta.





La receta no es muy dulce porque el **cacao** se goza en su **expresión más amarga**. Si tiene **gananas de algo dulce**, pues agregue **azúcar**.



Ocupo dos **tipos de azúcares**: de coco + panela o azúcar rubia integral + azúcar de coco.



#### **Para el team argentino:**

Pueden mezclar azúcar mascabo + azúcar rubia integral.

Ojo: Considera que el azúcar mascabo pesa más, tiene más humedad, es más denso y si quieres generar volumen no te aconsejo que uses solo azúcar mascabo.



La **mezcla** se puede **probar** cuando tengas todos los ingredientes unidos y ajustar el dulzor **PERO SE ESCUPE!** No se come la mezcla cruda porque **inflama**.





**La materia grasa líquida:** puede ser crema de coco (uso marca “lady coconut”) o bien una leche vegetal de almendras y castañas de cajú mezclada con aceite de oliva para lograr una buena materia grasa.



Las **castañas de cajú** tienen ese almidón que beneficia a **lo pastoso del brownie** y se une bien a la grasa.

*Ahora sí, vamos a ver  
qué necesitamos  
para comenzar  
a cocinar!*



# BROWNIES

## Receta



TIEMPO  
1 HORA



CANTIDAD  
30 PORCIONES  
(molde de 28 cm)



DIFICULTAD  
FÁCIL

### INGREDIENTES SECOS

180 gr de harina de almendras

50 gr de harina de avena

40 gr de harina de sarraceno

60 gr panela

60 gr de azúcar de coco

60 gr de cacao en polvo 100%

60 gr de nueces

40 gr trozado de chocolate  
(85% cacao o el de gusto)

### INGREDIENTES LÍQUIDOS

350 ml de crema de coco  
(batirla bien antes de  
incorporar, a temp. ambiente)

Si no hay crema de coco,  
hacer una leche vegetal  
de almendras y castañas  
de cajú con oliva :

70 gr de almendras

+

70 gr de castañas de cajú  
sin tostar y sin sal

+

40 ml de aceite oliva

### MATERIALES

molde de 28 cm o fuente de vidrio grande para horno

+ papel mantequilla + espátula + bowl

balanza + licuadora

# BROWNIES

## Procedimiento

- 1. Ordenar el espacio**, reunir los materiales. Usar delantal y tener un paño para limpiarse las manos.
- 2.** Cortar un papel mantequilla, poner en el **molde** y aceitar levemente.
- 3. PARA LA LECHE VEGETAL:**  
Remojar los frutos secos previamente o apurarlos con agua caliente. Poner 70 gr de almendras y 70 gr de cajú en licuadora con 100 ml de agua tibia. Licuar por 5 min. Luego agregar 250 ml del resto de agua. Seguir licuando por 5 min y al final agregar los 50 ml de oliva, licuar por 2 min y parar.
- 4. Precalentar el horno** a 190° C por 10 min.
- 5. Mezclar los ingredientes** secos, agregar los líquidos de a poco. Si tenes crema de coco genial y sino, la leche vegetal.
- 6. Hornear** por 22 a 26 min en caso de molde grande.  
Hornear por 18 a 20 min en caso de molde chico.
- 7. La receta estará lista** cuando los bordes despeguen del papel mantequilla, la superficie se verá **húmeda** y eso está bien. Dejar enfriar. **Comerlo en frío**, sino viene la panzada! Mientras más frío más denso y pastoso.

