

Brownies con cioccolato e pere

I nostri brownies vegan con cioccolato e pere sono perfetti per una colazione sana, ma piena di energia.



La ricetta che ti proponiamo oggi è molto facile da preparare, si tratta dei **brownies con cioccolato e pere senza latte né uova**, dei dolcetti dolcificati con i **datteri** (oltre allo zucchero contenuto nel cioccolato fondente), arricchiti dal **cacao**, dal cioccolato e dalle pere.

Se preferisci, puoi dolcificare i brownies con poco zucchero di canna o con un dolcificante naturale. Scegli delle **pere sode, ma mature**, che renderanno i **brownies naturalmente dolci** e dal cuore fondente.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 40 min.

Ingredienti per 6 persone

200 g di farina di farro Bio,Logico Despar

120 g di datteri denocciolati (al netto degli scarti)

250 g di bevanda di mandorle

100 g di acqua

100 g di cioccolato fondente 85% cacao Despar Premium

2 pere Williams mature

60 g di olio di semi di girasole

20 g di cacao amaro Despar

1 bacca di vaniglia

Procedimento:

1. Frulla i datteri con l'acqua tiepida fino a ottenere una purea, aggiungi i semi della bacca di vaniglia, mescola e tieni da parte.
2. Versa in una ciotola capiente la farina setacciata con il cacao, aggiungi la bevanda vegetale, l'olio e la purea di datteri; amalgama il composto fino a ottenere un impasto omogeneo.
3. Aggiungi infine il cioccolato tritato finemente (lasciane da parte un po' per guarnire) e le pere tagliate a cubetti molto piccoli.
4. Amalgama l'impasto con una spatola e trasferiscilo in una teglia quadrata rivestita di carta forno.
5. Livella bene la superficie, decora con il cioccolato tenuto da parte e cuoci nel forno preriscaldato a 160 °C circa 25–30 minuti; i brownies devono rimanere morbidi al centro. Lascia raffreddare e dividi in cubotti.