

# SWEETLY

HEALTHY

# 5

**RECETAS  
DE BROWNIE  
SALUDABLES**

*Eden*  
**EBOOK**



# INTRODUCCIÓN

Estás a un solo paso de disfrutar de deliciosas **recetas de brownies saludables** con bien de chocolate y otros ingredientes para hacerse la boca agua. Quería agradecerte de antemano que me hayas escogido a mi para **disfrutar de la cocina y para sorprender** a tus invitados, amigos, familia o darte un capricho saludable.

Todas las recetas de este e-book **están libres de gluten**, no obstante, recuerda que podrás sustituir las harinas que encuentres por harina de avena, si así lo deseas. Algunas de ellas tienen ingredientes que contienen lactosa, siéntete libre de realizar las modificaciones que necesites en función de tus requerimientos nutricionales. El resultado puede no ser el mismo pero te aseguro que será igualmente delicioso.

**No olvides nunca añadir mucho amor** para disfrutarlo el doble.

También quiero recordarte que tienes un **10% de descuento** en [www.naturitas.es](http://www.naturitas.es) con el código **EDEAND** , para conseguir muchos de los ingredientes de estas recetas entre otros productos.

Comparte tus recetas en Instagram etiquetándome para que pueda verlas con **@edeand** y **#recetasedeand**

¡Muero de ganas de verte disfrutarlas!



Icono con el que mostraremos **el tiempo** de preparación de la receta.



Icono con el que mostraremos **la dificultad** de la receta.



Icono con el que mostraremos **las porciones** de la receta.



# RECETARIO

BANANA AND PEANUT  
BUTTER BROWNIE

BROWNIE DOBLE  
CHOCOLATE

BROWNIE  
CHOCO-AVELLANAS Y  
CHEESECAKE CALABAZA

BROWNIES PECANAS  
CRUJIENTES

TIRAMISU BROWNIE





30'



FÁCIL



X16

# BANANA AND PEANUT BUTTER BROWNIE

Este brownie está endulzado con plátano, manzana y dátiles. ¿Te va a sorprender? Ya te adelanto que sí. Esa capita de encima es amor en combinación con el suave brownie húmedo.

## INGREDIENTES

2 plátanos maduros (200g aprox.)  
100 gramos crema de dátiles  
50 gramos compota de manzana  
50 gramos cacao en polvo  
35 gramos harina de coco  
20 gramos aceite de coco  
80ml bebida de almendras sin azúcar  
Chorrito esencia de vainilla  
Pizca de sal

## INGREDIENTES COBERTURA

130 gramos crema de cacahuete suave  
20 gramos sirope de arce sin azúcares  
40 gramos aceite de coco o mantequilla fundida  
5ml esencia de vainilla







## ELABORACIÓN:

- 1 Precalienta horno a 175°C y prepara tu molde con papel vegetal en el fondo.
- 2 Tritura los plátanos junto a la compota de manzana, bebida vegetal y dátiles. Pasa esta mezcla a un bol y añade el resto de ingredientes. Vuelve a mezclar hasta que quede homogéneo y lleva a tu molde. Hornea durante 15-18 minutos y deja enfriar.
- 3 Prepara la cobertura mezclando los ingredientes y cubriendo el brownie.
- 4 Mete al frigorífico al menos 2h antes de cortar y servir.

## NOTAS:

- Puedes sustituir la harina de coco por harina de avena o almendras.
- Molde cuadrado 20x20







# BROWNIE DOBLE CHOCOLATE

## INGREDIENTES

2 huevos enteros  
60 gramos sirope de arce sin azúcar añadido  
80 gramos aceite de coco derretido  
200 gramos crema de almendras  
50 gramos cacao en polvo  
40 gramos eritritol o azúcar de coco  
Cucharadita esencia de vainilla  
Cucharadita bicarbonato sódico





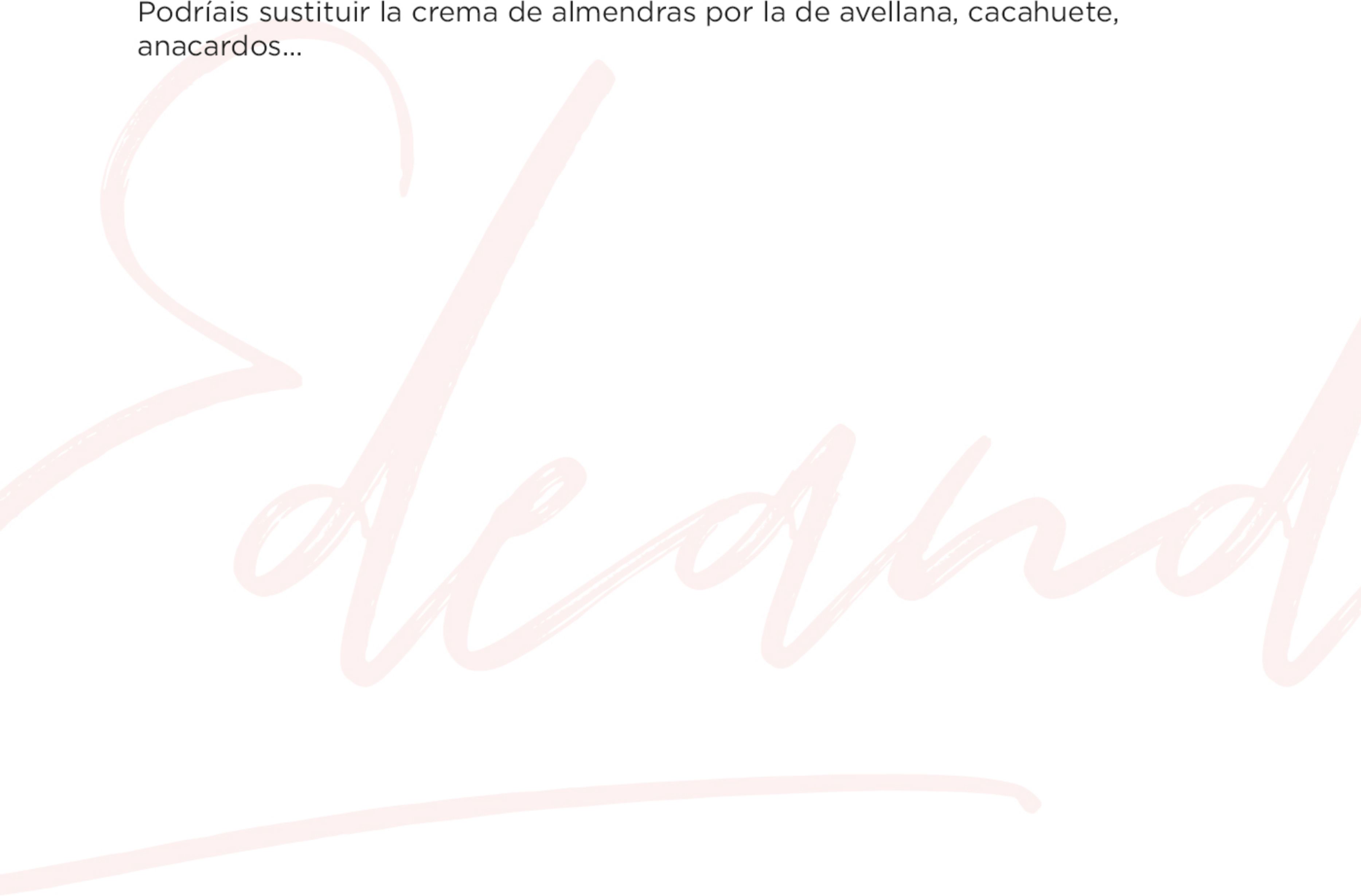


## ELABORACIÓN:

- 1** Precalienta horno a 170°C. En un bol mezcla los ingredientes líquidos como huevo, sirope arce, aceite de coco derretido, extracto vainilla... Todo muy bien hasta que quede bien integrado.
- 2** Por otro lado combina los secos. Incorpora estos últimos a la elaboración líquida y vuelve a mezclar hasta que quede bien homogénea.
- 3** Añade trocitos al gusto de chocolate negro o rállalo para que se reparta bien por toda la mezcla. Añade también las pepitas de peanut butter Reeses, si las tienes o puedes omitirlas perfectamente. Esto más que nada va al gusto.
- 4** Coloca papel vegetal sobre el molde y añade la mezcla. Hornea durante 18min aproximadamente. No querrás que se haga del todo. Lo ideal es que el centro quede semihecho.

## NOTAS:

Podríais sustituir la crema de almendras por la de avellana, cacahuete, anacardos...







45'



FÁCIL



X12

# BROWNIE CHOCO-AVELLANAS Y CHEESECAKE CALABAZA

## INGREDIENTES BROWNIE

120 gramos chocolate negro en onzas  
50 gramos de crema de avellanas  
80 gramos harina de avellanas  
80 gramos eritritol  
2 huevos enteros temperatura ambiente  
Esencia de vainilla

## INGREDIENTES CHEESECAKE

150 gramos queso crema  
40 gramos puré de calabaza  
40 gramos eritritol en polvo  
5 gramos especias pumpkin spice  
2 gramos de canela  
Colorante alimenticio naranja opcional





## ELABORACIÓN:

- 1 Precalienta horno a 170°C y prepara tu molde con papel vegetal en el fondo.
- 2 Bate los huevos junto al eritritol hasta que blanqueen. Añade la crema de avellanas, el chocolate ya fundido y vuelve a mezclar.
- 3 Incorpora la harina de avellanas y cuando este homogéneo vierte sobre tu molde.
- 4 Para la cheesecake de calabaza, mezcla todos los ingredientes y coloca sobre el brownie. Con la punta de un cuchillo mézclalo haciendo espirales sin sentido.
- 5 Hornea entonces 16-18 minutos y deja enfriar por completo antes de meter al frigorífico 1 hora antes de cortar, servir y disfrutar :)

## NOTAS:

Molde: 20x20. Divide en dos para hacerlo más pequeño.



# BROWNIES PECANAS CRUJIENTES

## INGREDIENTES BROWNIE

2 huevos  
60 gramos cacao en polvo  
75 gramos harina de almendras  
65 gramos eritritol dorado/normal  
o azúcar de coco  
80 gramos aceite de coco fundido  
Chorrito esencia de vainilla  
Pizca de sal

## INGREDIENTES CARAMELO DE PECANAS

80 gramos aceite de coco  
60 gramos sirope Joseph's sin  
azúcares añadidos  
50 gramos eritritol dorado/normal  
o azúcar de coco  
Nueces pecanas al gusto







## ELABORACIÓN:

- 1 Precalienta horno a 180°C.
- 2 Comienza batiendo los huevos a temperatura ambiente con el eritritol, aceite de coco fundido y esencia de vainilla. Cuando lo tengas, añade el cacao, harina de almendras y sal.
- 3 Lleva a tu molde y hornea 15-18 minutos. Reserva.
- 4 Mientras tanto, haz tu caramelo de pecanas. En una olla, a fuego medio añade todos los ingredientes y mueve durante dos o tres minutos. Cuando empiece a burbujear añade las pecanas, apaga el fuego y sigue moviendo un par de minutos más.
- 5 Ahora, coloca sobre el brownie y vuelve a hornear 15 minutos más.
- 6 Deja enfriar y lleva a la nevera durante mínimo 4h antes de partir y degustar.

## NOTAS:

- Es una receta que yo prepararía de un día para otro.
- Puedes conservar en la nevera hasta 5 días y congelar hasta dos meses.



# TIRAMISU BROWNIE

## INGREDIENTES

70 gramos chocolate en onzas del 70% o superior  
80 gramos crema de almendras  
60 gramos ghee/aceite de coco o mantequilla  
90 gramos eritritol  
2 huevos temperatura ambiente  
35 gramos harina de almendras  
15 gramos de cacao en polvo  
15 gramos de café soluble  
½ cucharadita de levadura  
Esencia de vainilla al gusto

## INGREDIENTES COBERTURA

150 gramos queso crema  
50 gramos chocolate blanco sin azúcares añadidos fundido  
20 gramos eritritol en polvo  
Gotitas aroma de ron o brandy





## ELABORACIÓN:

- 1 Precalienta horno a 175°C y prepara tu molde con papel vegetal en el fondo.
- 2 Con una batidora de mano, bate los huevos junto al eritritol. Añade la crema de almendras y mezcla de nuevo.
- 3 Funde el chocolate junto al aceite de coco. Cuando lo tengas, añádelo a la mezcla anterior y vuelve a mezclar.  
Mezcla el resto de ingredientes hasta que quede todo bien integrado (si ves que queda MUY espeso, más de lo que tiene que quedar, añade un chorrito de bebida de almendras).
- 4 Coloca sobre la base del molde y hornea 25 minutos. Deja enfriar.
- 5 Mientras, prepara la cobertura mezclando los ingredientes. Decora al gusto por encima, esparciéndolo o con una manga pastelera como hice yo. Espolvorea cacao por encima y listo para disfrutar!

## NOTAS:

- Es una receta que yo prepararía de un día para otro.
- Puedes conservar en la nevera hasta 5 días y congelar hasta dos meses.



©2020, Estefanía de Andrés

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del autor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.