



SWEETLY
HEALTHY

5

**RECETAS
DE BROWNIE
SALUDABLES**

EDOOK
Edéand

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 mí 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 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 **#recetasdeand**

¡Muero de ganas de verte disfrutárlas!



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

BANANA AND PEANUT BUTTER BROWNIE

Este brownie está endulzado con plátano, manzana y dátiles. ¿Te va a sorprender? Ya te adelanto que sí. Esa capa 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

Edeand

30'

FÁCIL

X12

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 170ºC. 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:

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

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 burbujejar 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.