



Κατηγορίες Συνταγών / Γλυκά

Brownies καρδούλες

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

2 ώρες'

Χρόνος
Αναμονής

2

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια ρίχνουμε τους χουρμάδες, τα φιστίκια Αιγίνης, το κακάο, το ροζ πιπέρι, το ξύσμα από το πορτοκάλι, και το αλάτι.
- Χτυπάμε σε δυνατή ταχύτητα για 3-4 λεπτά μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα και να κολλάει στα χέρια μας.
- Μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα [μπολ](#), το σκεπάζουμε με μεμβράνη, και το αφήνουμε στο ψυγείο για 1 ώρα.
- Βγάζουμε το μείγμα από το ψυγείο, και γεμίζουμε δύο [κουπ πατ καρδιά 7 εκ](#).
- Τα μεταφέρουμε σε ένα ταψί, και το τοποθετούμε στο ψυγείο για άλλη 1 ώρα.
- Βγάζουμε τα brownies από τα κουπ πατ και τα σερβίρουμε.
- Περιχύνουμε τις λιωμένες σοκολάτες και πασπαλίζουμε τα κας-κας καρδούλες.

Συστατικά

- 100 γρ. χουρμάδες, αποξηραμένοι
- 60 γρ. φιστίκια Αιγίνης
- 20 γρ. κακάο, σε σκόνη
- 1/2 κ.γ. πιπέρι, ροζ
- ξύσμα πορτοκαλιού, από 1/2 πορτοκάλι
- αλάτι

Για το σερβίρισμα

- 50 γρ. κουβερτούρα λευκή, λιωμένη
- 50 γρ. κουβερτούρα, λιωμένη
- [κας-κας καρδούλες](#)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

373 Θερμίδες (kcal)	19.0 Λιπαρά (γρ.)	3.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	37.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	27%	18%	14%
36.0 Σάκχαρα (γρ.)	9.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.27 Αλάτι (γρ.)
40%	20%	32%	5%