



Brownies με αβοκάντο χωρίς μίξερ

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

20''

Χρόνος
Αναμονής

30'

Χρόνος
Ψησίματος

6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Συστατικά

- 1 αβοκάντο, ώριμο
- 80 γρ. κουβερτούρα 65%, λιωμένη
- 3 κ.σ. ηλιέλαιο
- 2 αβγά, μέτρια
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- 100 γρ. αμύγδαλο, σε σκόνη
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ, χωρίς γλουτένη
- 20 γρ. κακάο
- 100 γρ. στέβια, σε σκόνη
- 40 γρ. κουβερτούρα, σε σταγόνες

Για το σερβίρισμα

- 50 γρ. κουβερτούρα, λιωμένη
- 20 γρ. κουβερτούρα, ξύσμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

370 Θερμίδες (kcal)	31.0 Λιπαρά (γρ.)	8.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	12.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	44%	42%	5%
8.5 Σάκχαρα (γρ.)	8.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.35 Αλάτι (γρ.)
9%	18%	20%	6%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Καλύπτουμε με λαδόκολλα ένα [ταψί](#) 20x25 εκ. και κακασουτυρώνουμε.
- [Καθαρίζουμε](#) και πολτοποιούμε ένα αβοκάντο με την βοήθεια ενός πιρουιού.
- Σε ένα [μπολ](#) αναμειγνύουμε με ένα [σύρμα χειρός](#) το αβοκάντο με την λιωμένη σοκολάτα, το ηλιέλαιο, τα αυγά και το εκχύλισμα βανίλιας.
- Σε ένα άλλο μπολ βάζουμε την σκόνη αμυγδάλου, το μπέικιν πάουντερ, το κακάο, τη στέβια, τα δάκρυα σοκολάτας και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Ενσωματώνουμε με μια σπάτουλα σιλικόνης το μείγμα με τα στερεά στο μείγμα με το αβοκάντο μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο μείγμα.
- Αδειάζουμε το μείγμα στο ταψί και με μία σπάτουλα σιλικόνης το απλώνουμε ομοιόμορφα.
- Ψήνουμε για 25 με 30 λεπτά.
- Βγάζουμε από τον φούρνο, αφήνουμε σε μια [σχάρα](#) να κρυώσει για 20 λεπτά και κόβουμε το brownie σε κομμάτια.
- Σερβίρουμε με λιωμένη κουβερτούρα και ξύσμα σοκολάτας.