



Vegan brownies

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

25'
Χρόνος
Ψησίματος

14-16
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τα brownies

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170° C στον αέρα.
- Βάζουμε την κουβερτούρα και την μαργαρίνη σε [μπεν μαρί](#) και αφήνουμε να λιώσει. Αφαιρούμε και αφήνουμε στην άκρη.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι, το μπέικιν, το ινδοκάρυδο, αλάτι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Στο μπλέντερ βάζουμε τους χουρμάδες, το ρόφημα καρύδας, τη ζάχαρη, τη βανίλια και χτυπάμε πολύ καλά μέχρι να γίνει πάστα.
- Μεταφέρουμε την πάστα στο μπολ με τα στερεά υλικά. Προσθέτουμε και το μείγμα με την κουβερτούρα και ανακατεύουμε καλά με μια κουτάλα να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Απλώνουμε μαργαρίνη και κακάο σε [ταψί 25x32 εκ.](#) που έχουμε στρώσει λαδόκολλα.
- Ψήνουμε 20-25 λεπτά. Αφήνουμε να κρυσώσει καλά.

Για τη γκανάς

- Βάζουμε σε μια [κατσαρόλα](#) το ρόφημα καρύδας, την κουβερτούρα κομμένη σε κομμάτια και μεταφέρουμε σε μέτρια φωτιά για 1-2 λεπτά για να ζεσταθεί το μείγμα.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και ανακατεύουμε καλά για να λιώσει τελείως η κουβερτούρα και πέσει η θερμοκρασία από το μείγμα.
- Περιχύνουμε πάνω από το brownie, πασπαλίζουμε με το ινδοκάρυδο και αφήνουμε 30 λεπτά να σταθεροποιηθεί.
- Κόβουμε και σερβίρουμε.

Συστατικά

Για τα brownies

- 200 γρ. κουβερτούρα
- 200 γρ. μαργαρίνη, και έξτρα για το ταψί
- 150 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 100 γρ. ινδοκάρυδο
- 1 πρέζα αλάτι
- 150 γρ. χουρμάδες, αποξηραμένους χωρίς κουκούτσι
- 150 γρ. ρόφημα καρύδας
- 150 γρ. ζάχαρη καστανή
- 1 κ.γ. [εγκύλισμα βανίλιας](#)
- κακάο, για το ταψί

Για τη γκανάς

- 100 γρ. ρόφημα καρύδας
- 200 γρ. κουβερτούρα

Για τη σύνθεση

- 30 γρ. ινδοκάρυδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

397 Θερμίδες (kcal)	26.0 Λιπαρά (γρ.)	14.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	34.0 Υδατ/κες (γρ.)
20%	37%	70%	13%
23.0 Σάκχαρα (γρ.)	4.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.39 Αλάτι (γρ.)
26%	8%	16%	7%