



# Ωμοφαγικά brownies

**15'**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**2 ώρες'**  
Χρόνος  
Αναμονής

**16**  
Μερίδες

**1**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε όλα υλικά για τα brownies στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια και τα χτυπάμε καλά μέχρι να γίνουν μια ομοιόμορφη μάζα.
- Αδειάζουμε το μείγμα σε ένα τετράγωνο [ταψί](#) 20x20 εκ., το οποίο προηγουμένως έχουμε στρώσει με λαδόκολλα.
- Το πιέζουμε καλά στην αρχή με τα [χέρια](#) μας και έπειτα με τον πάτο ενός ποτηριού, ώστε να απλωθεί καλά.
- Σε ένα [μπολ](#) ανακατεύουμε το κακάο με το λάδι καρύδας, το [Slim fix](#) και το εκχύλισμα βανίλιας μέχρι να γίνουν μια ομοιογενής πάστα.
- Απλώνουμε την πάστα πάνω στο brownie και σκορπίζουμε από πάνω τους ξηρούς καρπούς.
- Τοποθετούμε το ταψί στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες, μέχρι το μείγμα να δέσει καλά.
- Αφαιρούμε από το ψυγείο, κόβουμε το brownie σε κομμάτια, και σερβίρουμε.

## Tip

Διατηρείται στο ψυγείο για μια εβδομάδα καλά κλεισμένο με μεμβράνη ή σε τάπερ.

## Συστατικά

Για τα brownies

- 400 γρ. χουρμάδες, απύρηνι
- 80 γρ. καρύδια
- 80 γρ. φιστίκια Αιγίνης
- 80 γρ. φουντούκια
- 70 γρ. κακάο
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- 1 κ.γ. [Slim fix](#)
- 2 κ.σ. νερό
- αλάτι

Για την επικάλυψη

- 25 γρ. κακάο
- 40 γρ. λάδι καρύδας
- 1 κ.σ. [Slim fix](#)
- 1/2 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- 60 γρ. ξηροί καρποί, για το γαρνίρισμα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

248 Θερμίδες (kcal)	15.0 Λιπαρά (γρ.)	3.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	22.0 Υδατ/κες (γρ.)
12%	21%	17%	8%
20.0 Σάκχαρα (γρ.)	5.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.08 Αλάτι (γρ.)
22%	11%	18%	1%