

Πεντανόστιμη βίγκαν συνταγή για σοκολατένια μπράουνις με ξηρούς καρπούς και χουρμάδες.
Ένα υγιεινό και γευστικό σνακ-γλυκό για όλες τις ώρες, κατάλληλο για vegan διατροφή.

Τι θα χρειαστείτε

1 φλιτζάνι φουντούκια και αμύγδαλα, ωμά ή ψημένα

1 φλιτζάνι χουρμάδες χωρίς κουκούτσι

1 κ.σ. μέλι

1-3 κ.σ. κακάο σκόνη

Vegan brownies

Εκτέλεση συνταγής

Στον πολυκόφτη αλέθουμε πολύ καλά τα φουντούκια με τα αμύγδαλα. Μόλις γίνουν σχεδόν πούδρα προσθέτουμε τους χουρμάδες, το κακάο και το μέλι και συνεχίζουμε να αλέθουμε μέχρι να έχουμε μια σφιχτή πάστα.

Σε ταψί βάζουμε λαδόκολλα και με μια σπάτουλα απλώνουμε το μίγμα. Το χαράζουμε σε κομμάτια με ένα μαχαίρι.

Τοποθετούμε το μίγμα στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες.

Διατηρούνται στο ψυγείο.

Καλή απόλαυση!

Vegan brownies

Βήμα προς Βήμα

- 1 Στον πολυκόφτη αλέθουμε πολύ καλά τα φουντούκια με τα αμύγδαλα.
- 2 Μόλις γίνουν σχεδόν πούδρα προσθέτουμε τους χουρμάδες, το κακάο και το μέλι και συνεχίζουμε να αλέθουμε μέχρι να έχουμε μια σφιχτή πάστα.
- 3 Σε ταψί βάζουμε λαδόκολλα και με μια σπάτουλα απλώνουμε το μίγμα. Το χαράζουμε σε κομμάτια με ένα μαχαίρι.
- 4 Τοποθετούμε το μίγμα στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες. Διατηρούνται στο ψυγείο. Καλή απόλαυση!