

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Brownies cioccolato e nocciole con MyDietor

LUOGO: Nord America

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 40 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

BURRO 110 gr

CIOCCOLATO FONDENTE 60 gr

NOCCIOLE 120 gr

MYDIETOR 35 gr

UOVA 2

VANIGLIA ½ bacche

FARINA 00 30 gr

SALE ¼ cucchiaini da tè

I brownies sono dolci molto semplici, di origine americana, si realizzano con la famosa tecnica del "mescola tutto insieme senza troppa cura".

In questo caso abbiamo voluto provare a realizzarli anche per coloro che sono attenti alle calorie e al contenuto in zuccheri di ciò che mangiano.

Come sostituto dello zucchero abbiamo utilizzato il Dietor che ha cambiato formulazione da poco migliorando di molto il sapore.

PREPARAZIONE

- 1 Riunite il burro ed il cioccolato fondente in un pentolino e ponetelo sul fuoco affinché i due ingredienti si possano fondere.

Potete eseguire questa operazione utilizzando, se preferite, il forno a microonde.
Mescolate bene fino ad ottenere un amalgama omogeneo.



2 Dotatevi di una frusta a mano e incorporate il MyDietor al composto.



3 Procedete con le uova, aggiungendone uno alla volta e incorporandolo bene prima di aprire il successivo.



4 Unite anche la farina, preventivamente setacciata, ed il sale mescolando sempre con la frusta.





5 Unite anche i semini ricavati da mezza bacca di vaniglia e mescolate nuovamente.



6 Tritate le nocciole ed incorporatele al composto.





- 7** Preparete una teglia quadrata di 22 cm di lato imburrandola ed infarinandola per bene. Se volete essere più sicuri che il dolce si stacchi una volta cotto dovrete imburrare tutta la teglia, foderare il fondo con un quadrato di carta forno, imburrare anche questo e infarinare il tutto.



- 8** Infornate a 160°C per 40 minuti.



- 9** Una volta cotto, sfornatelo, toglietelo dalla teglia e fatelo freddare per 5 minuti.

Se vi piace potrete spolverarlo con del cacao amaro.



10 Tagliate la base per i brownies in 16 quadrati uguali dividendo la torta in 4 sezioni per lato.



11 Servite questi golosi ma leggeri brownies ad una festa, a colazione o anche come merenda in accompagnamento ad un tè o ad un caffè.

