

Fit Brownie

Sadece 4 malzemeli pişirmesiz vegan brownie: hurma, ceviz, kakao ve kahve.
Glütensiz, sağlıklı ve dinlenme süresi hariç 15 dakikada hazır.

15 min

HAZIRLIK

15 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 8 hurma
- 4.8 ons ceviz
- 4 yemek kaşığı kakao
- 1 çay kaşığı kahve

Yapılışı

1 Prepare the dates

Place 8 dates in a bowl and cover completely with hot water. Let them soak for 10-15 minutes until the dates feel completely soft when pressed with a fork.

2 Process the walnuts

Add 4.8 oz walnuts to a food processor and pulse 8-10 times until roughly chopped with some larger pieces remaining. Transfer to a separate bowl and set aside.

3 Make the date paste

Drain the softened dates and remove all pits carefully. Add the pitted dates to the food processor and process for 1-2 minutes until they form a smooth paste with no large chunks remaining.

4 Combine the mixture

Add the chopped walnuts back to the food processor with the date paste. Add 4 tbsp cocoa powder and 1 tsp instant coffee, then pulse 10-15 times until everything is well combined and the mixture holds together when squeezed in your hand.

5 Shape and chill

Line an 8x8 inch pan with parchment paper. Transfer the mixture to the pan and press down firmly with your hands or a spatula to create an even, compact layer about 1 inch thick.

6 Cover the pan tightly with plastic wrap and refrigerate for at least 2 hours until firm enough to slice cleanly. Cut into 16 squares before serving.

Besin Değerleri

248	11g	32g	20g	6g	26g	1mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Hurmaları tamamen yumuşamasını sağlamak için en az 10 dakika sıcak suda bekletin. İyi yumuşamış hurmalar daha kolay karışır ve son üründe daha pürüzsüz bir doku oluşturur.

Başlangıçta cevizleri fazla işlemeyin - sadece kabaca doğranana kadar darbe verin. Bu, biraz dokuyu korur ve ceviz ezmesine dönüşmelerini önler.

İslatma işleminden sonra hurma çekirdeklerini dikkatli bir şekilde çıkarın, çünkü kaçırırsanız mutfak robotu bıçaklarınıza zarar verebilir. Tüm çekirdeklerin çıkarıldığından emin olmak için her hurmayı tek tek kontrol edin.

Brownie'lerin dilimlendiklerinde bir arada durmalarını sağlamak için karışımı astarlanmış tavanıza sıkıca bastırın. Karışımı eşit şekilde sıkıştırmak için bir kaşığın arkasını veya ellerinizi kullanın.

Kesimden önce en az 2 saat soğutun, ancak gece boyunca soğutma en iyi dokuyu sağlar. Daha uzun soğutma süresi, lezzetlerin kaynaşmasına ve dokunun düzgün bir şekilde sertleşmesine olanak tanır.

Temiz dilimler için kesimler arasında ılık suya batırılmış keskin bir bıçak kullanın. Yapışmayı önlemek ve düzgün kareler sağlamak için her kesimden sonra bıçağı temizleyin.

Tazeliiğini korumak ve brownie'lerin kurumalarını önlemek için buzdolabında hava geçirmez bir kapta saklayın. 5 güne kadar iyi kalacaklar.

Varyasyonlar için, basit temel tarifi bozmadan lezzet profilini geliřtirmek için bir tutam deniz tuzu, vanilya özü veya tarçın gibi baharatlar eklemeyi deneyin.