



Sobremesas

Sem Lactose

Brownies de Chocolate com Framboesa

🕒 120 min.

👉 Fácil

👉 Económico

🍴 8 doses

Ingredientes

- 260 g de flocos de aveia
- 500 g de puré de batata doce assada
- 90 g de Nesquik Extra Choc NESTLÉ
- 150 ml de mel
- 90 ml de óleo de coco
- 1 c. de sobremesa de fermento
- 90 g de framboesas

Informação nutricional

Energia	394,9 kcal	20%*
Proteínas	5,9 g	12%*
Lípidos	13,6 g	19%*
Hidratos de Carbono	62,1 g	24%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Pré aqueça o forno a 220 °C. Embrulhe cada batata-doce em papel de alumínio e leve a cozer por cerca de 1h ou até as batatas estarem bem assadas. Retire do forno e reserve. Quando as mesmas estiverem mais frias retire a casca, pese o puré e reserve.
- 2 Reduza a temperatura do forno para os 180°C e unte um tabuleiro quadrado ou rectangular com óleo de coco e coloque papel vegetal. Unte novamente e polvilhe com cacau em pó. Reserve.
- 3 Num tacho derreta o óleo de coco com o mel. Depois coloque num processador a mistura do mel com o puré de batata-doce. Processe tudo muito bem. Adicione os flocos de aveia, o fermento e o Nesquik Extra Choc. Misture mais um pouco. Acrescente as framboesas e envolva bem. Decore com algumas framboesas e leve a cozer cerca de 45 a 50 minutos ou até estar cozido.
- 4 Retire do forno deixe arrefecer. Corte em pequenos quadrados e sirva polvilhado com Nesquik Extra Choc.