

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 ºC. 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 180ºC 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.