

Brownie senza glutine ai fagioli neri

Tempo totale **120 Min** 40 Min Tempo di preparazione **80 Min** Tempo di cottura **130 Min** Tempo di attesa

INGREDIENTI

Per il brownie:

70 g	di semi di lino marroni
150 ml	di acqua bollente
100 g	di cioccolato fondente vegano (es. 70%)
240 g	di fagioli neri (o fagioli bianchi/rossi), scolati
150 g	(circa 2) banane mature (con macchie marroni sulla buccia), sbucciate
6 g	di lievito in polvere
85 ml	di olio (es. di colza o girasole)
20 g	di zucchero vanigliato
10 ml	Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman
200 g	di mandorle pelate e macinate
150 g	di zucchero di canna
70 g	di cacao in polvere

Per la crema spalmabile cioccolato-prugna:

100 g	di cioccolato fondente vegano
100 g	di marmellata di prugne
10 ml	Salsa Ponzu - una Miscela di Salsa di Soia, Aceto ed Aroma di Limone Kikkoman

0,5 g di peperoncino in scaglie

In aggiunta:

50 ml	di panna di cocco 15-20% di grassi
10 g	di zucchero a velo
10 g	di foglie di menta

PREPARAZIONE

Passaggio 1

1. Macinare i semi di lino in una polvere fine con un frullatore o un macinacaffè. Mescolare con l'acqua bollente e amalgamare bene.

Passaggio 2

1. Sciogliere i 100 g di cioccolato a bagnomaria.

Passaggio 3

1. Frullare i fagioli con le banane sbucciate, il lievito in polvere, l'olio (80 ml), il composto di semi di lino, lo zucchero vanigliato e la Salsa di Soia senza glutine Kikkoman fino a ottenere un composto liscio.

Passaggio 4

1. Mescolare la polvere di mandorle con il composto di fagioli frullati in una ciotola. Aggiungere lo zucchero di canna, il cacao in polvere e il cioccolato fuso. Mescolare bene con un cucchiaio. Ungere leggermente una teglia con 5 ml di olio e stendere l'impasto a uno spessore di 2-3 cm per una cottura uniforme.

Passaggio 5

1. Cuocere in forno ventilato preriscaldato a 180 °C per circa 80 minuti.

Passaggio 6

60 g di lamponi freschi
60 g di mirtilli freschi
60 g di fragole fresche

1. Sciogliere a bagnomaria il cioccolato per la crema spalmabile alle prugne. Incorporare la marmellata di prugne, la Salsa Ponzu al Limone Kikkoman e il peperoncino in scaglie. Mescolare fino a ottenere un composto liscio.

Passaggio 7

1. Lasciar raffreddare la panna di cocco per 30 minuti. Dopo il raffreddamento, rimuovere il grasso di cocco solidificato dalla superficie. Montare questo grasso con lo zucchero a velo fino a renderlo sodo (consistenza della panna montata).

Passaggio 8

1. Servire il brownie con uno strato di crema spalmabile alle prugne e cioccolato, guarnito con una pallina di panna di cocco montata, menta e frutta.