

# Brownie senza burro

Adori il cioccolato ma vuoi stare attenta alla linea? Forse non sarà un dolce light ma già sostituendo il burro con olio vegetale possiamo dirci soddisfatte del compromesso!

TEMPO DI PREPARAZIONE  
30''

TEMPO DI COTTURA  
50'

## INGREDIENTI

### DOSI PER 10 PORZIONI

250 g di cioccolato fondente a pezzi  
200 g di zucchero di canna  
90 ml olio di semi di girasole  
150 g di farina tipo 2  
1 uovo  
30 g di cacao amaro in polvere  
200 g di bevanda vegetale

## CURIOSITÀ E SALUTE

La storia dei brownie è avvolta in un'atmosfera di dolcezza e golosità, e la loro origine è oggetto di diverse leggende e storie. Non esiste una singola versione accettata universalmente, ma ci sono diverse narrazioni che hanno contribuito a plasmare il mito dei brownie. Una delle tante leggende vuole che questi dolci siano stati creati per celebrare una vittoria sportiva o come comfort food durante periodi difficili. Indipendentemente dalla versione della storia che si preferisce credere, i brownie hanno guadagnato un posto speciale nei cuori dei golosi di dolci di tutto il mondo. La loro consistenza densa, il sapore ricco di cioccolato e la versatilità nelle variazioni della ricetta li rendono un classico amato da generazioni di appassionati di dolci.

## IDEA FRESCA

Puoi aggiungere e guarnire i brownie con frutta fresca di stagione. Provali in abbinamento ai mirtilli e lamponi per una nota fresca al palato.

## CUCINIAMO!

### PASSO 1

Riscalda il forno in modalità statica a 180° e rivesti una teglia con carta forno. Procedi con la preparazione sciogliendo il cioccolato fondente a bagnomaria o in microonde in una ciotola capiente che ti servirà per amalgamare tutti gli ingredienti.

### PASSO 2

Unisci al cioccolato fuso lo zucchero, l'olio e la bevanda vegetale e mescola con una frusta a mano fino a ottenere un composto omogeneo. In ultimo unisci la farina e il cacao setacciandoli. Continua a mescolare fino a quando le polveri saranno ben incorporate.

### PASSO 3

In ultimo unisci l'uovo sbattuto a parte. Versa poi l'impasto nella teglia preparata e inforna per circa 45-50 minuti. Aspetta che i brownie siano freddi per tagliarli. Se non li consumi subito congelali avvolti in carta forno in modo da avere monoporzioni sempre pronte per una merenda o una colazione veloce.

Buon appetito!

**CRISTINA CONTI**  
www.cristinaconti.com