



Receta

Ingredientes

- 1 bolsita de semillas de lino Trevijano
- 250ml bebida de avena o leche
- 200ml aceite de coco
- 250g de azúcar de coco
- 130g de harina común
- 80g de cacao en polvo
- 100g de chips de chocolate
- 1 cdta de vainilla líquida
- 1/2 cdta sal

Para 1 huevo de lino:

1 cda lino Trevijano molido y 3 cdas de agua

Cobertura:

100 g Fresas, 2 cdas queso crema y 1 cdta vainilla

Preparación

1 – Pre calentamos el horno a 180°C. Mientras, molem las semillas de lino y mezclamos 4 cucharadas de lino con 12 cucharadas de agua (tres de agua por cada una de semillas de lino), mezclamos bien.

2 – En un bol, mezclamos la leche o bebida de avena, aceite de coco, azúcar, los huevos de lino, vainilla y la sal. Tamizamos la harina y la añadimos al bol, añadimos después el cacao y, por último, los chips de chocolate. Mezclamos todo. Colocamos un papel de horno sobre el molde, añadimos la mezcla y colocamos más chips de chocolate sobre ella.

3 –Horneamos 35-40 minutos a 180°C. Dejamos enfriar 10 minutos.

4 – Cocinamos 10 minutos las fresas en un cazo a fuego medio. Una vez que se enfríen, batimos y mezclamos con el queso crema y nos lo llevamos a una manga pastelera. Con ella, dibujamos una telaraña sobre el brownie. ¡Servimos y disfrutamos de un postre sincero y terroríficamente delicioso!



Semillas de lino

Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	1075 kJ 258 kcal
Grasas (g)	4,7
de las cuales Saturadas (g)	1,2
Hidratos de carbono (g)	13
Fibra alimentaria (g)	9,3
Proteínas (g)	7,1
Sal (g)	0,76