

Brownies de betabel

3/4 taza de cacao en polvo
1/2 taza de mantequilla vegana
4 cucharadas de linaza molida
3/4 taza de agua fría
1/2 de taza azúcar morena
1/3 taza de betabel cocido en puré
1 1/2 taza harina integral
1 cucharada polvo para hornear
1 taza nuez picada
1 cucharadita de vainilla
1/2 cucharadita sal



1. Batir la linaza molida y el agua hasta que suba y tenga la consistencia como de huevo.
2. Agregar poco a poco el azúcar y batir bien. Reservar.
3. Calentar la mantequilla y el cacao. Revolver constantemente hasta obtener una mezcla homogénea y espesa.
4. Mezclar la linaza con azúcar, el cacao con la mantequilla y añadir la vainilla y 1/2 cucharadita de sal.
6. Incorporar la harina integral y el polvo para hornear previamente cernidos. Agregar la nuez picada y mezclar bien.
7. Engrasar ligeramente el molde y vaciar la mezcla.
8. Hornear a 180°C por 25–30 minutos dependiendo de la textura deseada.
9. Decorar con harina de coco u otro ingrediente al gusto