

Ζουμερά, πρωτεϊνούχα brownies με ένα μυστικό συστατικό

Μερίδες: 9 **Χρόνος προετοιμασίας:** 25 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 30 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 40 λεπτά **Σκεύος:** τετράγωνη φόρμα ή ταψί 25Χ25 εκ.

Φυλάμε τα brownies καλυμμένα στο ψυγείο για 4 μέρες.

Υλικά:

- 120 γρ. κόκκινες φακές
- 110 γρ. αμυγδαλοβούτυρο ή κάσιους βούτυρο ή φιστικοβούτυρο, χωρίς ζάχαρη
- 4 κ.σ. maple syrup
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 120 γρ. & 60 γρ. κουβερτούρα ψιλοκομμένη, χωρισμένη
- 80 γρ. καστανή ζάχαρη
- 1 κ.σ. κακάο
- 2 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας
- 45 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ½ κ.γλ. αλάτι
- ¾ κ.γλ. μπέικιν πάουντερ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Ξεπλένουμε τις κόκκινες φακές, τις βάζουμε σε μέτρια κατσαρόλα, καλύπτουμε με νερό και βάζουμε σε μέτρια/υψηλή φωτιά. Μόλις πάρουν βράση χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 8-9 λεπτά.
- 2) Ξεπλένουμε τις φακές με λίγο κρύο νερό, τις στραγγίζουμε πολύ καλά και τις βάζουμε σε επεξεργαστή τροφίμων (μούλτι) μαζί με το αμυγδαλοβούτυρο και το maple syrup και τις πολτοποιούμε καλά.
- 3) Ετοιμάζουμε ένα μπεν μαρί (δηλαδή ανοξείδωτο μπολ πάνω από κατσαρολάκι με νερό που σιγοβράζει, προσέχοντας να μην ακουμπάει το νερό το μπολ) και βάζουμε στο μπολ το ελαιόλαδο και τα 120 γρ. κουβερτούρας. Ανακατεύουμε απαλά να λιώσει η κουβερτούρα.
- 4) Όταν έχουμε λείο σοκολατένιο μείγμα, αποσύρουμε το μπολ από τη φωτιά, προσθέτουμε την καστανή ζάχαρη, το κακάο, το εκχύλισμα βανίλιας και το μείγμα φακής και ανακατεύουμε.

5) Ανακατεύουμε το αλεύρι με το αλάτι και το μπέικιν πάουντερ, το προσθέτουμε στο υγρό μείγμα και ανακατεύουμε απαλά με μαρίζ ίσα-ίσα μέχρι να έχουμε ενιαίο μείγμα. Προσθέτουμε τη μισή ποσότητα από τα 60 γρ. κουβερτούρας (30 γρ.) και ανακατεύουμε να ενσωματωθούν.

6) Ρίχνουμε ομοιόμορφα το τελικό μείγμα σε ταψάκι λαδωμένο και περασμένο με λαδόκολλα που να περισσεύει στις άκρες. Πασπαλίζουμε με την υπόλοιπη κουβερτούρα (30 γρ.) και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα για περίπου 30-35 λεπτά.

7) Αφήνουμε να κρυώσουν για τουλάχιστον 30-40 λεπτά, ξεφορμάρουμε προσεκτικά με τη βοήθεια της λαδόκολλας και μεταφέρουμε σε επιφάνεια κοπής. Κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε.