



KEEP  
CALM  
AND  
UN MOMENTO  
POR FAVOR

UN ESPACIO { PARA TI, } SI TE SIRVE EN ESTOS DÍAS



Agradecemos a **LUÍS MORERA CASTELLÓ**, profesor del colegio de Denia, su colaboración y animamos a seguir su Instagram [@lewis\\_mulberry](#)

Qué fashion suena el nombre de esta receta, ahora es cuando lo traduzco y más de uno se espanta: **Blondies saludables de garbanzo y caramelo**. Sí sí, garbanzo. Esta receta me resultó interesante por ser alta en proteína y fibra, y baja en azúcares refinados ya que, en lugar de utilizar azúcar, se ha utilizado dátiles para endulzar. Así que fuera miedos y prejuicios y manos a la obra.

#### INGREDIENTES:

1. Un bote de garbanzos (400 gr. peso escurrido)
2. 165 gr. De dátiles
3. 55 gr de harina de avena
4. 100 gr. de crema de cacahuete
5. 25gr de aceite de coco
6. Una cucharada de esencia de vainilla
7. 1 cucharadita de levadura
8. 1 cucharadita de bicarbonato
9. 55 gr de chocolate del 85 %
  - Precalentar el horno
  - Quitar el hueso de los dátiles, disponer en un cuenco y cubrir con agua caliente durante 10 minutos con el fin de que se ablanden y sirvan como "caramelo"
  - Enjuagar bien los garbanzos para quitar el exceso de sal o sulfitos.
  - Poner todos los ingredientes, menos el chocolate, en un procesador. Triturar bien hasta conseguir hacer una masa donde todos los ingredientes estén bien integrados. • Disponer la masa en una bandeja de horno cubierta con papel vegetal ( la mia es de 28,5 x 23 x 4 cm). Esparcir con una cuchara o lengüeta.
  - Picar el chocolate y disponer encima de la masa
  - Hornear 20 minutos a 180º.

Y ahora... ¿quién pone la excusa de que no le gustan los garbanzos?

Para más recetas saludables puedes consultar mi Instagram [@lewis\\_mulberry](#).

TIENE  
SU  
Todo  
tiempo