

Brownie com Whey



INGREDIENTS

- 4 ovos
- 2 bananas
- 2 doses de Whey Protein de chocolate
- 1 colher de sopa de farinha de coco
- $\frac{1}{3}$ de xícara de óleo de coco
- 1 pitada de sal (de preferência com teor de sódio reduzido)

Ingredites para o recheio

- 1 colher de cacau em pó 100%
- 1 colher de sopa de xilitol
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite de coco ou de amêndoas

INSTRUCTIONS

1. misture as 2 bananas, previamente amassadas, e o restante dos ingredientes em 1 tigela até constituírem uma massa;
2. unte uma forma com óleo de coco e despeje a massa;
3. adicione pitadas de cacau em pó ou canela, se desejar;
4. leve ao forno pré-aquecido a 180° por 20 a 25 minutos;
5. após pronto, desenforme-o.

Confecção do recheio

1. coloque 1 medida de Whey em um pote ou prato pequeno;
2. adicione 1 colher de cacau em pó 100% e o xilitol;
3. jogue o leite de coco ou de amêndoas para gosto e consistência;
4. uma vez homogêneo, jogue o material obtido em cima do brownie;
5. corte-o da maneira que achar melhor e aproveite!

NOTES

Essa preparação se aplica para veganos. Basta incluir uma proteína vegetal como soy protein ou rice protein, retirar os ovos, adicionar água e usar uma farinha de trigo para dar liga, e que pode ser integral. No caso de indivíduos intolerantes a glúten, o mesmo processo funciona, contudo, com alterações de ingredientes para versões sem o composto.

