

# Brownies Cetogénicos

*Rinde 16 brownies*

10 cucharadas (142 gramos) de mantequilla sin sal  
2 oz. (40 gramos) de chocolate negro sin azúcar  
1 cucharadita (4 gramos) de extracto de vainilla  
3 huevos a temperatura ambiente  
1/2 taza (48 gramos) de harina de almendras  
1/4 taza (25 gramos) de cacao en polvo oscuro sin azúcar  
3/4 taza de edulcorante (150 gramos) - Yo uso Monkfruit de Lakanto  
1 cucharada (6 gramos) de polvo de espresso instantáneo  
1/2 cucharadita (2 gramos) de polvo de hornear  
1/4 cucharadita de sal

Caliente su horno a 350F (175 C).

Forre una bandeja de 8x8 con dos trozos de papel pergamino, superponiéndolos a los lados. Rocíe con un poco de aceite en aerosol o aceite ligeramente.

Derretir la mantequilla y el chocolate amargo en un bol en el microondas o al baño maría. Si usa el microondas, hágalo en incrementos de 30 segundos y mezcle. Remueve hasta que el chocolate se derrita por completo y deja que se enfríe.

Agrega la vainilla y los huevos al chocolate derretido y mezcla bien.

Coloque la harina de almendras, el cacao en polvo, el edulcorante, el espresso, el polvo de hornear y la sal en un bol. Mezclar bien.

Agrega los ingredientes húmedos a los secos y mezcla hasta que se incorporen. No sobre mezclar.

Vierta la masa en el molde preparado y extienda uniformemente con una espátula. Coloque en el horno y hornee durante 18 a 20 minutos. Vea a los 18 minutos y si un palillo sale limpio están listos. Si no está listo, hornee por otros 2 minutos.

Retire la fuente del horno y colóquela en una rejilla para enfriar. Deje que los brownies se enfríen por completo y córtelos en 16 cuadrados de igual tamaño. ¡Disfrutar!

Guarde los brownies en un contenedor cerrado en el refrigerador.

Calorías 119.880 kcal, Grasa, Total 11.927 g, Grasa saturada 6.118 g, Azúcar, Total 0.219 g, Total de carbohidratos 2.476 g, Fibra 1.35 g, Proteína 2.861 g, Colesterol 50.939 mg, Ácidos grasos trans 0.000 g, Sodio 64.912 mg,

© TheFrugalChef2021