

Μπράουνις με κολοκύθα, από την Λένια και τις Veggie Sisters!

Όπως σας υποσχέθηκα στην προηγούμενη ανάρτηση, σήμερα το μενού έχει γλυκάκι πεντανόστιμο, ελαφρύ κ πανεύκολο! Θα φτιάξουμε μπράουνις με κολοκύθα! Γενικά το μπράουνις είναι ένα γλυκό που τρελαίνει μικρούς κ μεγάλους! Στο μπλογκ θα βρείτε πολλά κ διάφορα όπως: το [ωμοφαγικό μπράουνι](#), το [σοκολατένιο μπράουνι με κολοκύθι](#), την [σοκολατένια καρδιά μπράουνι με πορτοκαλένια κρέμα](#), το [μπράουνι με κινόα](#) κ το [μπράουνι με oreo](#) . Μμμ, τώρα συνειδητοποιώ ότι υπάρχουν ήδη 5 συνταγές για αυτό το λαχταριστό γλυκάκι. Η καθεμιά ιδιαίτερη κ νόστιμη, αλλά κ η σημερινή δεν πάει πίσω. Είναι πανεύκολη, απαιτεί λίγα υλικά, είναι ελαφριά κ υπέροχη. Το σημερινό γλυκάκι βασίζεται στην κολοκύθα. Είχα μια τεράστια κολοκύθα που στόλιζε εδώ κ καιρό την κουζίνα μου κ αποφάσισα μετά από μήνες να την «σφάξω». Και έτσι έφτιαξα αυτό το γλυκάκι με την έντονα σοκολατένια γεύση, το οποίο ξετρέλανε κ τα ανηψάκια μου, τον Κωνσταντίνο κ τον Βαγγελάκη! Περιμένω εντυπώσεις, γλυκά μου πλάσματα!

Φιλάκια πολλά! Καλές βουτίες (που λέμε εδώ στο Τζάντε) κ καλά μαγειρέματα! Μουάτς!



<http://theveggiesisters.gr/>

Μπράουνις με κολοκύθα

Υλικά:

1 1/2 φλ. (360 γρ). πουρές κολοκύθας

3/4 φλ (105 γρ.) ζάχαρη καρύδας

1/3 φλ. (50 γρ.) λάδι καρύδας

1 1/4 φλ. (150 γρ.) αλεύρι ολικής που φουσκώνει μόνο του

200 γρ. σοκολάτα

3 βανίλιες



Μπράουνις με κολοκύθα

Εκτέλεση:

Λιώνω την σοκολάτα σε μπεν μαρί. Όταν λιώσει, σβήνω την φωτιά κ προσθέτω σταδιακά το λάδι, την ζάχαρη κ τον πουρέ κολοκύθας. Ανακατεύω καλά να ομογενοποιηθούν τα υλικά. Προσθέτω το αλεύρι κ τις βανίλιες κ ανακατεύω ξανά. Μεταφέρω το μείγμα σε ταψάκι στρωμένο με λαδόκολλα (χρησιμοποίησα τετράγωνο ταψί 20*20) κ ισιώνω την επιφάνεια με μια μαρίζ. Ψήνω σε προθερμασμένο φούρνο στους 200C για 22-25 λεπτά. Βγάζω το μπράουνι από τον φούρνο κ αφήνω να κρυώσει πριν το κόψω. Σερβίρω με τριμμένους ξηρούς καρπούς κ με μια μπάλα παγωτό για πιο ολοκληρωμένη απόλαυση! (εμείς κρατηθήκαμε κ τ φάγαμε σκέτο!) Καλοφάγωτο!

Σημ. Για τον πουρέ κολοκύθας (αν δεν βρίσκετε έτοιμο) φτιάξτε τον ως εξής: Καθαρίζω την κολοκύθα κ την κόβω σε κομμάτια. Την ρίχνω σε βραστό νερό κ τη βράζω ώσπου να μαλακώσει. Την στραγγίζω κ την πολτοποιώ σε μπλέντερ. Μια κολοκύθα με ωμή σάρκα βάρους 1200 γρ. μου απέδωσε πουρέ 950 γρ.

Συνταγή ελαφριά προσαρμοσμένη από [εδώ](#)

<http://theveggiesisters.gr/brownies-kolokitha/>