

## Negresa fara faina si zahar



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

## ● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

## ● Mod de preparare

### 01 Pasul 1

Cum a venit putin frigul, cum simt nevoia de deserturi caldute si moi. Nu stiu cum a aparut combinatia asta dar, se poate si este cat se poate de gustoasa!

O compositie super rapida si sanatoasa de negresa pe care am folosit-o in forme de briose! Pentru orice forma ai opta, functioneaza!

Aceasta reteta este pe cat de aparte, pe atat de delicioasa; sunt convinsa ca vei avea o surpriza pe masura cand o vei incerca. Unde mai pui ca este si de post si din doar 6 ingrediente?!

Daca si tie iti plac retetele dulci, la cuptor fara prea mult deranj, atunci acest desert de Negresa fara faina si zahar este pentru tine!

### Pentru 4 portii ai nevoie de:

- 2 cani de [curmale](#), hidratate
- 2 linguri [pudra cacao](#)
- 2 linguri [ulei de cocos](#)
- 1/2 cana [unt de arahide](#)
- 1 mana de [nuci](#), zdrobite
- 1 mana [banuti de ciocolata neagra](#)

**Preparare:** Intr-un blender pune curmalele, uleiul si untul de arahide, mixeaza si apoi adauga si pudra de cacao.

Mixeaza iar pana obtii o pasta si apoi, pentru textura si gust, adauga nucile si ciocolata si amesteca cu o lingura.

Pune compositia intr-o tava de copt sau forme de briose, da totul la cuptor pentru 20-30 de minute si gata desertul!

Ce spui, incerci?!

**\*Bonus:** sunt geniale calde, cu niste smochine proaspete langa.