Brownies di castagne e ceci

Fai il pieno di energie prima dell'allenamento: castagne e ceci sono gli alleati perfetti per prepararti a una sessione di sport!

Il segreto per **affrontare un allenamento pieni di energie**? Prepararsi con la merenda giusta! Proprio come questi **brownies golosi e facilissimi da preparare** a base di castagne e ceci: lasciati ispirare e preparati alla tua prossima sessione di sport!

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti
per 9 brownies (teglia 14x14 cm)

170 g di ceci cotti Bio,Logico Despar
60 g di farina di castagne
140 g di datteri denocciolati
150 ml di bevanda vegetale
25 g di cacao amaro Despar
3 cucchiai di olio di semi di girasole Despar Vital
5 castagne intere cotte al vapore o al forno

Procedimento:
1. Versa tutti gli ingredienti (a eccezione delle castagne intere) nel frullatore e frulla per circa 40-50 secondi.
2. Versa il composto in una teglia da 14x14 cm rivestita con carta da forno. Taglia le castagne a pezzettini e mettile sopra il brownie nella teglia.
3. Cuoci in forno (modalità ventilata) per 18-20 minuti a 170 °C.