



## Queque de chocolate

sin harina ni azúcar



### Ingredientes:

- ✓ 1 taza de garbanzo cocido y escurrido
- ✓ 3 huevos
- ✓ 3 cucharadas de cacao puro
- ✓ 1 cucharada polvo de hornear
- ✓ 2 plátanos bien maduros
- ✓ nueces picadas al gusto

### Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Licuar los garbanzos junto con los huevos, plátanos, el cacao y el polvo de hornear hasta lograr una mezcla homogénea.
3. Vaciar el contenido en el molde (con papel manteca o previamente engrasado) de a pocos e ir alternando con las nueces. Una vez vaciado todo el contenido se puede colocar más nueces por encima como decoración.
4. Llevar al horno (precalentando) por 40 minutos aproximadamente, hundir un palillo para comprobar si está cocido (si al palillo se le adhiere masa cruda, es porque necesita un rato más de cocción).

## 小麦粉・無糖なし ひよこ豆と熟成バナナの チョコレートケーキ

### 材料

- ✓ ひよこ豆 (煮たもの) 1カップ
- ✓ 卵 3つ
- ✓ 熟成バナナ 2本
- ✓ カカオパウダー 大さじ3
- ✓ ベーキングパウダー 大さじ1
- ✓ くるみ みじん切り (お好みで)

### 作り方

1. オーブンを180°Cに予熱する。
2. ひよこ豆、卵、バナナ、カカオパウダー、ベーキングパウダーを全て均等になるまでミキサーにかける。
3. 混ぜたものをくるみと一緒に少しずつ、型(クッキングシートを敷いたものまたはバターを塗ったもの)に流す。すべて流し終わったら、くるみを飾りとしてトッピングする。
4. しっかりと調理されているかを確認するためにつまようじを刺し、予熱されたオーブンにおよそ40分かけて焼く。(つまようじに生地が貼りつく場合は、焼き時間がもう少し必要というサイン)。

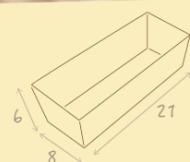
本レシピは、バナナが早く熟成したときや、ひよこ豆を用いたグルテンフリーでかつタンパク質と繊維が豊富なおいしいレシピを試したいときや、家族に栄養満点のスイーツで楽しませたいときに役立ちます。

このケーキは特別甘くないため、お好みではちみつやチョコレートを調理段階に少々加えることができます。

Este queque prácticamente no tiene sabor dulce, si desea puede agregarle un poco de miel o trozos de chocolate a la preparación.

use nueces, almendras o semillas para decorar y aumentar su valor nutricional

Esta receta nos ayuda a utilizar el plátano cuando se madura muy rápido o aprovechar la ocasión en que prepare garbanzos y desee probar una receta riquísima, libre de glúten, rica en proteínas y fibra para engrerir y alimentar a su familia.



molde rectangular para: "pound cake" (tipo queque inglés) de 21x8x6cm

パウンドケーキ型 21x8x6cm

# Queque de chocolate

## sin harina ni azúcar