

Brownies without sugar

30 ΛΕΠΤΑ

- 1 φλιτζάνι granola τραγανές μπουκιές βρώμης με κομμάτια μαύρης σοκολάτας Nutri Valley
- 100 γρ. φυστικοβούτυρο ή οποιοδήποτε βούτυρο καρπών θέλετε
- 3 μπανάνες (ιδανικά ώριμες)
- 1-2 κ.σ. κακάο

1. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί στο μπλέντερ μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα. Προσθέτουμε στο μείγμα τις τραγανές μπουκιές βρώμης με κομμάτια μαύρης σοκολάτας Nutri Valley.
2. Με τη βοήθεια μιας σπάτουλας ρίχνουμε το μείγμα μας σε μια στενόμακρη φόρμα.
3. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την κλασική φόρμα για το κέικ και να τη γεμίσετε μέχρι τη μέση ή ένα μικρό ταψάκι.
4. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 20 – 25 λεπτά και τα λαχταριστά brownies είναι έτοιμα.

30 ΛΕΠΤΑ

- 1 φλιτζάνι granola τραγανές μπουκιές βρώμης με κομμάτια μαύρης σοκολάτας Nutri Valley
- 100 γρ. φυστικοβούτυρο ή οποιοδήποτε βούτυρο καρπών θέλετε
- 3 μπανάνες (ιδανικά ώριμες)
- 1-2 κ.σ. κακάο

1. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί στο μπλέντερ μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα. Προσθέτουμε στο μείγμα τις τραγανές μπουκιές βρώμης με κομμάτια μαύρης σοκολάτας Nutri Valley.
2. Με τη βοήθεια μιας σπάτουλας ρίχνουμε το μείγμα μας σε

μια στενόμακρη φόρμα.

3. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την κλασική φόρμα για το κέικ και να τη γεμίσετε μέχρι τη μέση ή ένα μικρό ταψάκι.
4. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 20 – 25 λεπτά και τα λαχταριστά brownies είναι έτοιμα.

Ζυμαρικά με πέστο κόκκινης πιπεριάς και κοτόπουλο

Cook Time: 20 minutes

Total time: 20 minutes



Ingredients

- 500γρ. Πλεξούδες ζυμαρικά
- 300γρ. Ψημένες πιπεριές Φλωρίνης
- 1 σκελίδα σκόρδο
- Βασιλικό
- 2 κονσέρβες κοτόπουλο σε ελαιόλαδο Nutrivalley

- Αλάτι-Πιπέρι
- Ελαιόλαδο

Instructions

1. Βράζουμε τα ζυμαρικά να είναι al dente.
2. Παράλληλα σε ένα μπλέντερ προσθέτουμε τις ψητές πιπεριές (βρίσκεις έτοιμες σε βαζάκι) , τη σκελίδα σκόρδο, ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.
3. Χτυπάμε μέχρι να γίνει ένα το μείγμα σαν κρέμα. Προσθέτουμε μέσα τον ψιλοκομμένο βασιλικό κι ανακατεύουμε μαζί με τα μακαρόνια.
4. Τέλος προσθέτουμε το έτοιμο κοτόπουλο κι ανακατεύουμε να ενωθούν μεταξύ τους.

[Print](#)

Αυτό ήταν χρειάζεσαι μόνο ένα βαθύ πιάτο για φουλ απόλαυση!