

# Torta Brownie

Il Protein Bake Mix ti offre infinite possibilità. Puoi usarlo per preparare spuntini dolci o salati. Perché non provi questa deliziosa torta brownie?

Porzioni: 8

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

## INGREDIENTI

- 50 g di condimento spalmabile a basso contenuto di grassi
- 35 g di zucchero di canna chiaro
- 96 g di Protein Bake Mix Herbalife Nutrition
- 100 g di Rebuild Strength Herbalife24 Cioccolato
- 200 ml di latte parzialmente scremato
- 35 g di cioccolato fondente all'85%, tagliato a pezzi
- 16 g di cacao in polvere
- 1 uovo



## UTENSILI

Carta da forno

Tortiera quadrata da 20 cm

## PREPARAZIONE

1. Preriscalda il forno a 170°C e rivesti la tortiera con carta da forno.
2. In una ciotola capiente, amalgama bene il condimento spalmabile con lo zucchero di canna. Aggiungi mescolando il cacao in polvere, il Protein Bake Mix, il Rebuild Strength e il latte.
3. Fai sciogliere il cioccolato in una terrina per microonde per 1 minuto e 30 secondi o comunque fino ad ottenere una crema omogenea. Aggiungi il cioccolato e l'uovo all'impasto e mescola bene con una frusta. Trasferisci il composto nella tortiera e inforna per 15-20 minuti, finché la parte superiore non sarà soda e spumosa, ma l'interno ancora liquido. Fora la parte superiore un paio di volte con un coltello e lascia raffreddare nella tortiera.
4. Togli la torta brownie dalla tortiera e tagliala in otto pezzi. Conserva in frigorifero per max. 4 giorni o avvolgi singolarmente i pezzi di torta nella pellicola e congelali. Per scongelare, trasferisci in frigorifero fino allo scongelamento.

## Valori nutrizionali per porzione\*

	Energia (kcal)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	Fibre (g)	Proteine (g)
Per porzione.	187	7,4	15,3	1,0	14,4

**Grassi (di cui saturi) (g): 3,1**  
**Carboidrati, di cui zuccheri (g): 10,8**  
**Sale (g): 0,6**

\*Solo seguendo le istruzioni di preparazione riportate in etichetta il prodotto fornisce tutti i benefici nutrizionali descritti. Quando si utilizza un prodotto Herbalife Nutrition in ricette che richiedono cottura, i livelli di alcune vitamine possono risultare ridotti rispetto ai valori riportati in etichetta.