



10 min



35 min



12 x

BROWNIES

al cioccolato e zucchini

Ogni tanto ci si può concedere un peccato! La combinazione zucchini e cioccolato è avvincente! E questi brownies sono una combinazione paradisiaca, forse anche un **piacere per gli dei**, almeno questo è il nome greco del cacao (theobroma).

Bittersweet chocolate

Il cioccolato ci rende felici, almeno questo è quello che si dice, ma questo vale solo raramente per i*le coltivat* di cacao nella cintura equatoriale. Una conseguenza della grande povertà delle famiglie contadine è il **lavoro minorile**. Si stima che 2 milioni di bambini lavorino in condizioni di sfruttamento nella produzione di cacao nella sola Africa occidentale. In linea di principio, mancano scuole e un'istruzione di alta qualità, nonché la consapevolezza dell'importanza dell'istruzione come soluzione alla povertà. Il cacao dei* delle produzz* del commercio equo e solidale non ha un retrogusto amaro. I*le coltivat* di cacao ricevono un prezzo equo per i loro prodotti e hanno così l'opportunità di mandare i*le loro figl* a scuola. Inoltre, i premi del commercio equo e solidale possono essere investiti nell'espansione dell'istruzione. Il commercio equo e solidale è quindi un approccio sostenibile e multistrato per risolvere un percorso autodeterminato per uscire dalla povertà.



Ingredienti

180 g	farina di farro
65 g	cacao in polvere* non zuccherato
150 g	zucchero di canna*
100 g	cioccolato fondente* tritato
250 g	zucchine grattugiate
1	banana* matura schiacciata
60 g	olio vegetale (olio di girasole, olio di cocco* anche olio d'oliva*)
80 ml	bevanda vegetale
1 ½ CC	lievito in polvere
1PZ	vaniglia*
1PZ	sale*

*disponibile nelle Botteghe del Mondo altoatesine

1. Preriscaldare il forno a 175°C in modalità statica e rivestire una teglia con carta da forno.
2. Mescolare tutti gli ingredienti secchi in una ciotola capiente e poi aggiungere gli ingredienti liquidi, le zucchini grattugiate e la banana schiacciata e mescolare il tutto in un impasto omogeneo.
3. Mettere l'impasto nella pirofila e infornare per circa 35 minuti. Se vi piacciono dei brownies più morbidi, non cuocerli troppo a lungo. Perché più a lungo li cuocete, più si asciugano.

Consigli

Ogni zucchero ha un gusto tutto molto suo, per questo non sempre serve aggiungere la vaniglia. Ad esempio, gli zuccheri del commercio equo e solidale **"Dulcita"** e **"Mascobado"** hanno un gusto intenso di caramello.

Se utilizzerete uno di questi nei vostri brownies non sarà necessario aggiungere la vaniglia in quanto già questi zuccheri doneranno ai brownies un gusto tutto particolare.