



SALUT | | Actualitzat el 19/03/2020 a les 09:03

Aquest és el pastís del dia, t'expliquem com fer-lo en només 4 passos!



Com que el confinament dóna per molt, avui us portem una recepta tan fàcil que la pot fer qualsevol! A més, us encantarà!

Prepararem un brownie a la tassa molt fàcil amb el que segur que ho petes. En pots fer més d'un i així dones una alegria a la teva família!

Ingredients:

2 cullerades d'oli suau o de girasol
1 ou
2 cullerades de llet
3 cullerades de sucre
2 cullerades de farina
2 cullerades de xocolata fosa o en pols
Uns quants fruits secs, els que més t'agradin!



Els 4 senzills passos per preparar-lo:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var  
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i  
d;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuz  
z-sdk'));
```

[/playbuzz]

Així és com et quedarà, a gaudir-lo!

Ver esta publicación en Instagram



A (healthy) mug brownie purposely made low carb so you can have ten. Ready in just ONE minute! Clickable link in profile! ???she's going to have twelve. #cleansweetscookbook #mugbrownie #paleobrownie #veganbrownie #lowcarbbrownie - - - -
<https://thebigmansworld.com/2017/01/28/healthy-1-minute-low-carb-brownie/>

Una publicación compartida de Arman Liew (@thebigmansworld) el 13 Oct, 2017 a las 5:26 PDT