

Brownie Raw o Rawnie, un bizcocho de chocolate y frutos secos

Ingredientes

- - 150 gr. de almendras crudas, con piel
- - 30 gr. de chocolate negro
- - 330 gr. de dátiles, deshuesados
- - 2 c/p de cacao puro en polvo
- - 1 c/p de aceite de coco
- - 1 pizca de canela
- - 1 pizca de sal

¿Conocéis la **dieta Raw**? ¿O el [Raw Food](#)? Últimamente se escucha mucho hablar sobre las **nuevas dietas y formas de alimentación**, cada vez más estrictas o que se restringen a determinados grupos de alimentos, incluso de formas de preparación. Este es el caso de la comida Raw o lo que es lo mismo, '**comida cruda**'. Es decir, llevar un tipo de dieta Raw significa que **todo lo que ingerimos no puede ser cocinado de ninguna forma** porque se entiende que en dicho proceso pierde parte de sus propiedades y nutrientes.

Cada vez más famosos llevan a cabo este tipo de dietas y son muchos los que se suman a este estilo de vida, ya sea por la tendencia o que realmente se sensibilizan con llevar una dieta –más o menos– saludable y adaptada a nuestro entorno y a los cambios del planeta.

En todo caso, aunque no sigamos las mismas pautas que la dieta RAW, no está de más **probar alguna receta** para comprobar en nuestras propias carnes de qué va la cosa; y si además es un postre que está bueno, como éste *Rawnie*, pues mucho mejor.



No os esperéis el típico *Brownie*. Ese **bizcocho** denso con una fina capa un poco más crujiente en la parte superior y con trocitos de nueces repartidos por la miga. Para nada. **Lo llaman *Rawnie* por el chocolate y un aspecto ligeramente similar**, pero podríamos cambiarle el nombre y nadie notaría la diferencia.

De todos modos, es un **postre saludable**, que **no contiene harinas ni azúcares refinados**, y que combina distintos grupos de alimentos; algo que hay que controlar mucho en estas dietas para saber el aporte de nutrientes en nuestro organismo y que no haya carencias.

¿Os animáis con esta receta *Raw*?

Preparación:



- En una picadora eléctrica, triturar las almendras junto al chocolate negro hasta reducirlo a trozos muy pequeños.
- Retirar la mitad de ésta mezcla y añadir, en el mismo recipiente donde se pica, la mitad de los dátiles. Triturar de nuevo hasta obtener una masa pegajosa y que no se desgrana. Reservar en un bol.
- Picar de la misma forma la otra mitad de los dátiles junto a la otra parte de almendras y chocolate ya triturados.
- Juntar ambas preparaciones. Incorporar el cacao, el aceite de coco y las pizcas de canela y sal y remover para combinar bien todos los ingredientes.
- La masa resultante tiene que ser compacta y quedarse unida; de lo contrario, añadir más dátiles.
- Forrar un molde cuadrado con papel vegetal, verter en él la masa del brownie y, con la ayuda de una cuchara, presionar y compactar para darle la forma del recipiente.
- Dejar refrigerado entre 1 y 2 horas.



- Una vez frío, desmoldar y cortar en cuadrados pequeños... ¡Y a disfrutar!