



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)return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-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