



## BROWNIE CACAHUÈTE VEGAN

Idéal en période post-partum. Cette recette est riche en lipide pour fournir l'énergie nécessaire durant cette période. Elle participe à la production de lait maternel et à la régulation hormonal.

🕒 10 minutes

🕒 40 minutes

## INGRÉDIENTS

- 120 grammes de pois chiche, appertisé, égoutté
- 10 grammes de sirop d'érable
- 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète
- 5 grammes de levure chimique
- 60 grammes de poudre d'amande
- 3 Morceaux de chocolat pâtissier

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un mixeur :
- 2° Mettre 125g de pois chiche
- 3° Ajouter :
- 4° La poudre d'amande
- 5° La levure
- 6° La pâte de cacahuète
- 7° Le sirop d'érable
- 8° La vanille

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	156 kcal	8 %
PROTÉINES	14 g	28 %
GLUCIDES	19 g	7 %
SUCRES	8 g	9 %
LIPIDES	22 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	25 %
SODIUM	453 mg	19 %