

**BROWNIE IG BAS** 5 portions**INGRÉDIENTS**

- 250 grammes de haricots rouges cuits en conserve
- 60ml de lait écrémé, pasteurisé
- 1/2 sachet moyen de levure chimique
- 2 Oeufs
- 10 grammes de noix, séchée, cerneaux
- 2 CàS bombées de cacao en poudre [Amoseeds]
- 60 grammes de sirop d'agave

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un mixeur mettre les haricots rouges jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène
- 2° Dans un saladier mettre : Les oeufs, le lait, la levure, le cacao Mélanger
- 3° Dans un saladier mettre : Les oeufs, le lait
- 4° Rajouter les haricots rouges mixés dans le saladier
- 5° Enfourner à 180°C pendant 35min

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (109 g)	% AR
ÉNERGIE	105 kcal	115 kcal	6 %
PROTÉINES	9 g	9 g	19 %
GLUCIDES	17 g	19 g	7 %
SUCRES	9 g	10 g	11 %
LIPIDES	5 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	11 %
SODIUM	405 mg	444 mg	18 %