



BLONDIE VÉGANE

Option dessert végétane protéine. Option à faire avec fruits de saison ou chocolat. Option à réaliser avec farines sans gluten.

 20 minutes
 40 minutes
 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de haricots blancs en boîte
- 100 grammes de fruit de votre choix
- 40 grammes de sucre blanc ou type de sucre de votre choix
- 60 grammes de farine de blé tendre (ou farine sans gluten)
- 15 grammes de vanille, extrait aqueux
- 1 sachet de levure chimique ou poudre à lever
- 40 grammes d'huile de coco vierge
- 40 grammes de pépites de chocolat noir

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C
- 2° Égoutter les haricots
- 3° Laver, préparer ou décongeler les fruits choisis.
- 4° Dans un hachoir ou blender mettre les haricots, l'huile de coco, le sucre et la vanille.
- 5° Ajouter la farine et la levure et mixer à nouveau.
- 6° Verser dans un moule chemisé ou avec papier sulfurisé.
- 7° Déposer les fruits (et quelques pépites de chocolat).
- 8° Enfourner pendant 15-20 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (127 g)	% AR
ÉNERGIE	195 kcal	248 kcal	12 %
PROTÉINES	5 g	7 g	13 %
GLUCIDES	28 g	35 g	14 %
SUCRES	15 g	19 g	21 %
LIPIDES	10 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	8 g	10 g	51 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	17 %
SODIUM	138 mg	176 mg	7 %