

## BROWNIE GLUTEN/LACTOSE FREE

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 160 grammes de sucre brut de canne en morceaux Carrefour
- 1 cuillère à soupe bombée de cacao, non sucré, poudre soluble [20 g]
- 45 grammes de blanc d'oeuf
- 2 carrés moyens de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette [20 g]

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger sucre glace + cacao ensemble
- 2° Ajouter les blancs d'oeufs
- 3° Bien mélanger et incorporer le chocolat en morceaux
- 4° Verser dans un moule et cuire 40min à 170°

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (61 g)	% AR
ÉNERGIE	350 kcal	214 kcal	11 %
PROTÉINES	5 g	3 g	6 %
GLUCIDES	69 g	42 g	16 %
SUCRES	67 g	41 g	46 %
LIPIDES	5 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	2 g	8 %
SODIUM	35 mg	21 mg	1 %