Welter Ketty
Diététicien · 499502177

BROWNIE AUX HARICOTS ROUGES

Laissez vous surprendre par cette recette de brownies plus saine. Ils seront moins sucrés et riches en protéines.

15 minutes
55 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 portion grande de haricot rouge, bouilli/cuit à l'eau (300 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 1 portion grande de datte, pulpe et peau, sèche (75 g)
- 2 cuillères à soupe bombées de farine de blé tendre ou froment T65 (51 g)
- 2.5 grammes de vanille, extrait aqueux
- 2 cuillères à soupe bombées de cacao, non sucré, poudre soluble (40 g)
- 30 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette

MODE DE PRÉPARATION

1° Cassez le chocolat en petits morceaux. Au robot-mélangeur, mixez tous les ingrédients ensemble, en les ajoutant un à la suite de l'autre, jusqu'à l'obtention d'une pâte sans grumeaux.
2° Dans un moule à brownies en silicone, déposez la pâte obtenue.
3° Faites cuire au four à 170° pendant 40 minutes. Sortez du four, laissez refroidir et dégustez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (130 g)	% AR
ÉNERGIE	200 kcal	260 kcal	13 %
PROTÉINES	10 g	13 g	25 %
GLUCIDES	26 g	33 g	13 %
SUCRES	11 g	14 g	16 %
LIPIDES	9 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	11 g	14 g	58 %
SODIUM	16 mg	21 mg	1 %