



BROWNIE SURPRISE




Une recette originale de brownie à base d'haricots rouges pour remplacer le beurre et la farine. Un goûter sain et protéiné qui saura ravir les gourmands, petits et grands.

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 250 g d'haricots rouges cuits ou 115 g secs
- 60 g de sucre
- 200 g de chocolat pâtissier
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 50 g de noix

Temps

-  10 minutes de préparation et 20 minutes de cuisson

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- Écraser les haricots rouges à la fourchette.
- Mélanger le reste des ingrédients (sucre, chocolat, huile de tournesol, haricots et noix).
- Verser la préparation dans un moule.
- Cuire à 180°C pendant 20 minutes.
- Laisser refroidir avant de déguster.

Matériel



1 four



1 plat
rectangulaire



1 casserole



1 bol