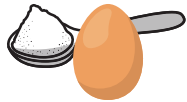


Brownies



8g de glucides / morceau



3 c. à soupe
Splenda + 1 oeuf



1 c. à soupe
d'extrait de vanille



¼ d'avocat de
taille moyenne



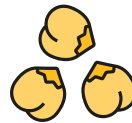
⅓ tasse de
poudre de cacao



1 c. à thé
de bicarbonate
de soude



1 c. à thé
d'extrait de
caramel



⅓ tasse de pois
chiches en conserve



1 c. à soupe de sel



⅓ tasse de farine
blanche



40 ml de sirop à
crêpes E.D. Smith
(sans sucre ajouté)



¼ tasse de lait
d'amande
(non sucré)



1 c. à soupe de pépites
de chocolat noir sans
sucre

Étapes

1. Broyer les pois chiches
2. Mélanger tous les ingrédients
3. Placer une feuille de papier parchemin au fond d'un moule à gâteau de 7x7 pour faire des brownies de 2 pouces de haut
4. Verser le mélange dans le moule
5. Mettre au four pendant environ 40 minutes à 350°
6. Laisser reposer 5 minutes, puis couper en 12 morceaux.

une recette de Matthieu Legault

