

Brownie au chocolat sans beurre et très peu de sucre

BONJOUR À TOUS !!

Un de mes gâteaux préférés : le brownie mais c'est rempli de sucre et de beurre ... alors je vous propose une alternative beaucoup plus saine et tout aussi bonne, pour ça j'ai utilisé de la purée de cacahuète non sucré, cela apporte un goût de M&M's je trouve !!

INGRÉDIENTS :



- 110g de lait écrémé
- 100g de purée de cacahuète non sucré
- 1 oeuf
- 130g de chocolat 52% ou 70% tout dépend vos goûts
- 15g de sucre de canne complet
- 15g sirop d'agave
- 50g de farine de blé complète
- 6g de levure chimique
- noix de pécan (facultatif, je n'en avais pas malheureusement aujourd'hui !!)

RÉALISATION :



- Préchauffez à 200
- Faites fondre le chocolat au micro onde avec un peu d'eau (1cs) environ 45sec à 1min
- Ajoutez la purée de cacahuète, mélangez
- Ajoutez l'oeuf, le sucre, le sirop et le lait. Mélangez
- Incorporez la farine et la levure
- Rajoutez les noix de pécan
- Versez le tout dans un moule carré recouvert d'un papier sulfurisé
- Enfournez pour 12 min

Et voila je vous laisse le dévorer car moi il y en a une qui va le faire !!



A BIENTÔT POUR UN NOUVEL ARTICLE !!

BE HAPPY BE PINK
