



Services Alimentaires Santé Plus

3105 rue Bédard, St-Jean-Baptiste
(450) 467-5870 poste 4375

Brownies magiques

Ingrédients

1 tasse de haricots noirs cuits (en boîte, rincés et égouttés)

¼ tasse de poudre de cacao

1/3 tasse de compote de pomme non sucrée

1/3 tasse de chapelure de biscuit Graham

2 œufs

1 c. à soupe de vanille

2 c. à soupe d'huile végétale

¾ tasse de sucre ou de fructose

½ tasse de noix de Grenoble hachées finement (facultatif)

Méthode

À l'aide d'un robot culinaire mettre en purée les haricots noirs avec juste un peu d'eau pour leur donner une texture légèrement mouillée.

Dans un bol, avec une cuillère en bois, battre ensemble la purée d'haricot, le cacao, la compote et la chapelure et réserver

Dans un autre bol, mélanger ensemble les œufs, vanille, l'huile et le sucre

Ajouter ce mélange à la première préparation et incorporer les noix hachées.

Bien mélanger

Verser dans un moule carré 8" x 8" huilé.

Cuire au four à 350 degrés 40 minutes.

Laisser refroidir avant de les couper.

Bon appétit!