



Brownie sans gluten *aux haricots rouges*



35 min
Préparation



240 kcal
/ portion



8
Personnes

Les ingrédients

Haricots rouges cuits et égouttés	250 g
Oeufs	2
Purée d'amande	120 g
Sirop d'agave	90 g
Cacao en poudre non sucré	40 g
Poudre d'amande	60 g
Extrait de vanille	1 c.à.c
Levure chimique	1 c.à.c

La préparation

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Mixer les haricots rouges avec les œufs, la purée d'amande (ou 80ml d'huile) et le sirop d'agave, jusqu'à obtenir une texture lisse.
- 3 Ajouter le cacao, la poudre d'amande, la levure, la vanille et une pincée de sel. Mélanger à la spatule jusqu'à une pâte homogène.
- 4 Verser dans un moule carré ou rectangulaire chemisé.
- 5 Cuire 18 à 22 minutes selon le moelleux désiré.



Riche en fibres



Sans gluten