

Brownies sans gluten et à IG bas

Source : <https://www.lanutrition.fr/cuisine-et-recettes/recettes-sante/brownies-sans-gluten-et-a-ig-bas>

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

Attente : 30 min

Ingrédients pour 12 portions :



- 500 mL de haricots noirs en boîte égouttés (ou 500 g de haricots noirs cuits)
- 3 gros oeufs
- 110 g de sucre de canne ou fleur de coco
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille (facultatif)
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 30 g de cacao en poudre non sucré
- 100 g de noix de Grenoble en morceaux (ou autres oléagineux)

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Huiler et tapisser de papier parchemin un moule carré.
- Mettre les haricots noirs dans le robot culinaire et mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée.
- Ajouter tous les autres ingrédients, sauf les noix de Grenoble et bien mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- Ajouter les noix au mélange, puis verser dans le plat de cuisson. Cuire au centre du four environ 25-30 min.
- Vérifier la cuisson à l'aide d'un cure-dent ou d'un couteau.
- Laisser refroidir avant de démouler.
- Couper en 12 morceaux et servir.