

CHRISTINA, N.D

Naturopathe | Nutrition Holistique

Ingrédients

375 ml (1 ½ tasse) petits pois
Arctic Gardens

60 ml (¼ tasse) cassonade
tassée

120 g (4 oz) chocolat mi-amer,
coupé en morceaux

4 œufs

60 ml (¼ tasse) huile de canola
ou l'huile de coco

125 ml (½ tasse) cacao

180 ml (¾ tasse) protéines en
poudre Choco Caramel

5 ml (1 c. à thé) poudre à pâte

60 g (2 oz) chocolat mi-amer et
/ou au lait, coupé en morceaux

60ml (¼ tasse) Stevia

Important

Couvrir le dessus du brownie
avec le chocolat en morceaux.
Laisser fondre et étendre
comme un glaçage. Laisser
refroidir dans le moule avant
de tailler en portions.



Préparation

1. Dans une casserole, porter de l'eau à ébullition et y cuire les petits pois durant 10 minutes. Égoutter. Broyer à l'aide du robot culinaire ou du pied mélangeur pour obtenir une purée.
2. Ajouter le stevia et le chocolat 120g . Laisser fondre et broyer à nouveau. Laisser tiédir.
3. Préchauffer le four à 350F Beurrer un moule carré de 20 cm (8 po).
4. Dans un grand bol, mélanger le cacao avec la protéine NUX et la poudre à pâte.
5. Dans un autre bol, battre les œufs avec l'huile et ajouter à la purée tiédie.
6. Verser sur les ingrédients secs. Remuer à l'aide d'une fourchette.
7. Étendre dans le moule et cuire au centre du four de 12 à 15 minutes. Le centre du brownie ne doit pas être complètement cuit. Il restera tendre et moelleux.