

BROWNIES SAINS

INGRÉDIENTS POUR 0 PERSONNE

2 avocats

2 oeufs

20 ml d'extrait de vanille

75 g de chocolat noir (au moins 70% de cacao)

100 g Can'Kao de Canderel

10 bâtonnets édulcorants

5 g de levure chimique

Pincée de sel

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 degrés

Prenez un petit plat de cuisson et couvrez-le de papier d'aluminium

Ecrasez les avocats et ajoutez les œufs et l'extrait de vanille

Faites fondre le chocolat et mélangez-le au mélange.

Ajouter le Can'Kao, l'édulcorant, le sel et la levure chimique

Mélangez jusqu'à consistance lisse et ferme (si la masse est trop ferme,

vous pouvez ajouter un peu d'eau)

Versez le mélange dans le plat de cuisson et appuyez brièvement

Mettez le plat de cuisson au four pendant environ 20 minutes et laissez-le refroidir

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

191 kcal

BON APPÉTIT !