



Brownies aux Haricots Noirs

Recette Visuelle
par DAREBEE

 darebee.fr

1 boîte ~ 250g de haricots noirs
1 tasse ~ 100g de flocons d'avoine
1 tasse ~ 200ml de lait
2 bananes
2 c.à.s ~ 30g de cacao en poudre
90ml de sirop d'érable

8 BROWNIES

AMÉLIOREZ ! Ajoutez 1 mesure (environ 30g) de protéines en poudre au chocolat.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 200°C (th. 6-7). Égouttez les haricots. Mélangez tous les ingrédients dans un bol.
2. Écrasez le tout avec un pilon à pommes de terre (ou avec une cuillère / un robot de cuisine / avec les mains). Mixez bien pour obtenir une pâte homogène. Ajoutez du sel (facultatif).
3. Transférez la pâte dans un moule recouvert de papier sulfurisé. L'étalez bien en un grand rectangle pas trop épais à l'aide d'une cuillère
4. Enfourez 40 minutes environ. Sortez du four et laissez refroidir 30 minutes avant de démouler. Coupez en morceaux et servez.

