



BROWNIES À LA PATATE DOUCE

Prep : 15 mins | Cuisson : 30-40 mins

Portions : 9

INGRÉDIENTS

- 1 1/2 tasses de patates douces cuites, réduites en purée (environ 2 patates douces moyennes)
- 1/2 tasse d'amandes
- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1/4 tasse de cacao en poudre
- 1/4 tasse de sucre de coco
- 2 c. à table d'huile de coco
- Glaçage (facultatif)
- 1 barre de chocolat noir à fleur de sel
- 1 c. à table d'huile de coco

PRÉPARATION

01

Pulser à l'aide d'un robot culinaire les amandes, l'avoine, la poudre de cacao et le sucre.

02

Rajouter la purée de patates douces et 2 c. à table d'huile de coco. Bien mélanger.

03

Étendre la pâte à brownies dans un plat 9x9 graissé.

04

Cuire au four à 350 °F pendant 30 à 40 minutes. Laisser refroidir 15 minutes avant de glacer.

05

Facultatif: Fondre le chocolat noir à feu doux, en ajoutant 1 c. à table d'huile de coco. Glacer les brownies.

Alexandra Hamel
— NUTRITION —