

## Blondies aux pois chiches



*Découvrez notre délicieuse recette de blondies aux pois chiches, une version saine et gourmande de ce dessert classique. Ces blondies moelleux et riches en fibres vous séduiront par leur texture et leur goût irrésistible. Essayez-les dès maintenant !*

Préparation 5 min  
Cuisson 25 min  
Portions 16  
Nutrition Facts (per serving)  
Calories 110  
Lipides 5  
Glucides 12  
Fibres 3  
Protéines 4  
Sodium 105

### **Ingrédients**

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches sans sel ajouté, égouttés et rincés
- 125 ml (½ tasse) de beurre de soya
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 60 ml (¼ tasse) de mini pépites de chocolat mi-sucré

**Note :** Vous pouvez substituer le beurre de soya pour votre beurre de noix préféré.

## Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) et huiler légèrement un moule de 20 x 20 cm (8 x 8 po).
2. Au robot culinaire, réduire en purée les quatre premiers ingrédients. À l'aide d'une spatule, incorporer les pépites de chocolat.
3. Transférer la pâte dans le moule et mettre au four 20-25 minutes. Laisser refroidir 5 minutes, puis démouler.
4. Couper en 16 morceaux.

## Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing  
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse