

Brownies au beurre d'arachides



Découvrez notre délicieuse recette de Brownies au beurre d'arachides. Ces brownies riches et fondants sont imprégnés de la délicieuse saveur du beurre d'arachides, créant une combinaison divine qui comblera vos envies de sucreries.

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 260

Lipides 9

Glucides 36

Fibres 4

Protéines 7

Sodium 50

Ingrédients

- 1 banane, très mûre et écrasée
- 125 ml (1/2 tasse) de compote de pommes non-sucrée
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature
- 1 œuf
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre d'arachides ou beurre d'amandes

- 175 ml (3/4 tasse) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 125 ml (1/2 tasse) de poudre de cacao
- 175 ml (3/4 tasse) de farine de blé entier
- 75 ml (1/3 tasse) de Farine de drêches moulues Still Good
- 125 ml (1/2 tasse) de pépites de chocolat noir ou mi-sucré

Garniture

- Beurre d'arachides ou chocolat fondu

Préparation

1. Recouvrir un moule de 8x8 pouces de papier parchemin et préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un grand bol, mélanger à l'aide d'un fouet la banane écrasée, la compote de pommes, le yogourt grec, l'œuf, le beurre d'arachides ou d'amandes et le sirop d'érable.
3. Dans un autre bol, mélanger la poudre à pâte, le sel, le cacao, les farines et les pépites de chocolat.
4. Incorporer au mélange humide et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
5. Répartir le mélange dans le moule et cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.
6. Laisser tiédir, puis diviser en 12 morceaux. Ajouter un filet de beurre d'arachides ou de chocolat fondu si désiré.

Notes



Maude Bélanger – Nutritionniste Diététiste à Joliette
Nutritionniste Diététiste Rive-Nord de Montréal