



Tiffany Lachaise

DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

Brownie Peanuts Choco Patate douce

INGRÉDIENTS

(2 personnes)

Patate douce cuite	100g
Farine de Pois Chiche	50g
Chocolat Pâtissier	100g
Beurre de cacahuètes	60g
cacahuètes non salées	20g
Lait au choix	20g
Levure chimique	1 càc

ETAPES

- Eplucher et couper la patate douce, la cuire à la vapeur ou à l'eau. Le temps dépendra de la découpe. La patate douce doit être suffisamment cuite pour être réduite en purée.
 - Faire fondre le chocolat
 - Préchauffer le four à 180°C
- Mixer la patate douce cuite, ajouter la farine de pois chiche, le beurre de cacahuètes, le chocolat, le lait et la levure
 - Le mélange doit être homogène
- Huiler un petit plat (ici : 12x12) et verser la préparation
 - Enfourner 25 à 30 min
 - Laisser refroidir, démouler, déguster

VARIANTES

Enrichies

- Remplacer la farine par de la poudre d'amande.
 - Ajouter plus d'amandes, de noisettes etc
- Enrichir avec de la whey protéines (Diminuer la quantité de farine ou augmenter la quantité de patate douce)

Allégées

- Diminuer la quantité de beurre de cacahuète
- Diminuer ou retirer la portion de cacahuètes