



# BROWNIES FONDANTS BANANE CACAHUËTES

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

200G DE BANANES  
(2 BANANES SANS PEAU)

65G DE BEURRE DE  
CACAHUËTES

40G DE SUCRE EN POUDRE

35G D'AMANDES HACHÉES

30G DE FARINE DE RIZ

20G DE CACAO PUR NON  
SUCRÉ

20ML D'HUILE DE COLZA

15G DE CHOCOLAT EN  
PALETS

8G DE LEVURE CHIMIQUE

8G DE MAÏZENA

2 CUEILLÈRES À SOUPE D'EAU

## PRÉPARATION

- Laver les bananes et les éplucher.
- Graisser un plat à brownie (plat carré de petite hauteur allant au four) avec un peu d'huile.
- Tamiser le riz et la féculé.
- Concasser les palets de chocolat.
- Mixer les bananes au robot avec l'eau.
- Ajouter le beurre de cacahuète préalablement tiédi, le sucre, l'huile de Colza, le cacao et la levure chimique.
- Verser le mélange dans un bol.
- Ajouter les farines et mélanger le tout jusqu'à obtenir un appareil homogène et lisse.
- Ajouter les amandes ainsi que les palets concassés.
- Verser la préparation dans le plat à brownie et la lisser.
- Enfourner à 180°C 25 à 30 minutes selon votre four.
- Laisser refroidir puis démouler et découper en carrés.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

### DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 117g - 348 Kcal :

Glucides : 29,9g dont Sucres : 18,6g,

Lipides : 21,5g dont AG Saturés : 3,4g,

Protéines : 8,6g, Fibres : 4,8g,

Fer : 2,9mg, Sel : 1g, Calcium : 33,8mg



ALLERGÈNES : FRUITS À COQUES – SOJA - ARACHIDES