

# Brownies à haute teneur en protéines

12 portions



facile

jusqu'à 40 Min.

**Ingrédients:****Cake:**

250 g d' haricots rouges (kidney beans uit blik)  
2 oeufs  
160 g de stevia  
1 pincée de sel  
50 g de farine de soja  
cacao en poudre  
1 c. à c. Backin poudre à lever de Dr. Oetker  
50 g d' amandes en poudre  
100 ml de laite d'avoine

**Glaçage:**

75 g de chocolat, noir  
10 ml d' huile de noix de coco

**Topping:**

1 c. à c. amandes pelées  
(moulues)  
pistaches (hachées)

**1 Pour le gâteau:**

Préchauffez le four (chaleur supérieure et inférieure : 160°) et couvrez le moule à ressort de papier sulfurisé. Égouttez les haricots rouges et réduisez-les en purée dans un bol avec les œufs pour obtenir un mélange fin. Ajoutez le reste des ingrédients et battez jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse à l'aide d'un batteur à main avec des batteurs. Versez le mélange dans le moule et faites cuire le gâteau au centre du four pendant environ 45 minutes. Ensuite, mettez le gâteau de côté pour qu'il refroidisse et retirez le papier sulfurisé.

**Four électrique: 160 °C****2 Pour le glaçage et la garniture:**

Coupez le chocolat en morceaux et faites-le fondre avec l'huile de noix de coco au bain-marie. Répartissez le glaçage sur le gâteau, ensuite saupoudrez d'amandes et de pistaches. Laissez refroidir pendant environ 15 minutes, coupez le brownie en 12 portions et servez.

Bon apétit !



**Dr. Oetker n.v**

Tip from the Test Kitchen

- Il est préférable de manger les brownies frais. Emballez-les sous vide si vous voulez les conserver plus longtemps.
- Pour encore plus de protéines, vous pouvez également ajouter de la poudre de protéine. Pour maintenir la consistance souhaitée de la pâte, vous pouvez la diluer avec du lait d'avoine.

