



Barre tendre brownie et avoine

Camp familial 2014

Source: Alexandra Leduc, nutritionniste, www.alex cuisine.com

Portions : 20 carrés – Préparation : 10 minutes – Cuisson 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de dattes séchées dénoyautées
- 1/2 tasse d'eau
- 1 boîte de haricot noir (540 ml) rincés
- 3 oeufs
- 1 c. à soupe de vanille
- 1/2 tasse de cacao non sucrée
- 1 tasse de noix de coco non sucrée
- 3 tasses de gros flocons d'avoine (gruau à cuisson longue)

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Placer les dattes et l'eau dans un bol allant au four à micro-ondes et faire chauffer 3 minutes.
3. Défaire les haricots noirs en purée au robot culinaire en mélangeant environ 30 secondes.
4. Ajouter les dattes, l'eau, les oeufs, la vanille et le cacao et mélanger environ 1 minute pour avoir une consistance homogène et lisse.
5. Transvider le mélange dans un grand bol. Ajouter la noix de coco et les flocons d'avoine, bien mélanger.
6. Graisser un moule à gâteau ou un plat en pyrex rectangle de 9 x 13 pouces et y verser le mélange. Bien répartir le mélange dans le moule et presser le mélange à l'aide d'une spatule.
7. Saupoudrer sur le dessus d'un peu de flocons d'avoine et de noix de coco si désiré.
8. Faire cuire au centre du four 30 minutes.
9. Laisser refroidir complètement avant de couper en carrés.

Valeur nutritive par carré

Glucides : 28 g

Fibres 5 g

Protéines: 6 g