

Vegan Brownies(ni oeufs, ni beurre)

Dessert



Note : 1

Portions :12 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 105.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 3.585

Les ingrédients

- 60.0 gr Sirop d'agave
- 60.0 gr Cacao en poudre - Van houten
- 30.0 gr Farine de blé complète T130
- 30.0 gr Farine de blé
- 110.0 gr Tofu
- 110.0 gr Tofu
- 2.0 cs Vinaigre de cidre
- 2.0 cc Sachet levure chimique
- 1.0 cc Cannelle
- 2.0 cc vanille (extrait)
- 1.0 p Sel
- 70.0 gr Cacahuete
- 10.0 cl Eau

Peu de sucre, pas d'oeufs, pas de beurre

Etape 1:

_Prechauffé le four à 180°C

_Préparer un plat carré pas trop grand avec du papier cuisson ou prendre des moules à muffin en silicone si vous voulez des petits muffins individuels.

_Mélanger le vinaigre, la levure chimique, et l'eau dans un petit verre et mettre de coté.

Etape 2:

_Dans un saladier mettre le tofu soyeux le battre ou le mixer afin de le rendre bien crémeux.

- _Ajouter le cacao, bien mélanger, rajouter le sirop d'agave et mélanger
 - _Ajouter la vanille, le sel et la cannelle et bien mélanger.
 - _Enfin ajouter le mélange de levure et la farine et bien mélanger
 - _Option: rajouter des amandes, des cacahuètes, des pépites de chocolats ou encore de la bananes
- Ps: ajuster avec du lait de soja si le mélange est trop compact, cela dépend de votre tofu

Etape 3:

Enfourner le Brownie pour **20-25 minutes** si c'est dans le grand plat, vérifier la cuisson; l'intérieur ne doit pas être totalement cuit, comme des cookies il séchera encore à la sortie, si vous avez opté pour la version individuelle la cuisson durera entre **10 et 15 minutes. Laisser le brownie refroidir avant de le démouler.**

Etape 4:

Si vous êtes gourmands, ajoutez lors de la dégustation de la purée d'amande ou de cacahuète sur le dessus.