

RECETTE BROWNIE

sain, rapide, sans cuisson, délicieux

Benjamin Ries – www.raw-lab.ch



Ingrédients pour 8 personnes :

14 dattes dénoyautées, bien charnues

250 d'amandes réduites au préalable en poudre au blender (ou un mélange de différentes noix : amandes moulues et aussi légèrement concassées ; des noix de pécan et des noix de Grenoble)

70 g de cacao (cru évidemment) en poudre

2 cuillères généreuses à soupe d'huile de coco fondue

Épices à pain d'épices ou cannelle... ; 1 pincée de sel

Faire tremper les dattes dans de l'eau pendant 30 minutes. Pour aller plus vite, il est aussi possible de les faire tremper 5-10 minutes dans l'eau tiède pour les ramollir. Mixer ensuite tous les ingrédients ensemble.

Étaler la pâte à la main pour former un rectangle de 2 cm d'épaisseur.

C'est aussi à ce moment-là que vous pouvez faire jouer votre créativité si cela vous inspire, en ajoutant des éclats de noix de Grenoble, éclats de cacao, fruits séchés...

Mettre au réfrigérateur 2h au minimum.

Se garde très bien au frais pendant plusieurs jours. Bonne dégustation !