

Cuisinez!

Bouchées de brownies

Ingrédients

Ingrédients principaux

125 ml (½ tasse) de dattes séchées dénoyautées et hachées grossièrement

125 ml (½ tasse) d'eau

100 g (3,5 oz) de chocolat noir concassé

250 ml (1 tasse) de chapelure de biscuits Graham

Préparation

Étapes principales

Dans une casserole moyenne, mélanger les dattes et l'eau et porter à ébullition.

Cuire 5 minutes à feu moyen-vif ou jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus d'eau dans la casserole.

Retirer du feu, réduire les dattes en purée à la fourchette. Ajouter le chocolat et remuer pour faire fondre.

Incorporer la chapelure à la préparation. Former des boules d'environ 30 ml (2 c. à soupe) et réfrigérer.



Se conserve 1 semaine au réfrigérateur.

NOTE



Trois ingrédients et 15 minutes de votre temps, c'est tout ce qu'il vous faut pour préparer ces petites bouchées à fondre de plaisir.

NOTE

Valeur nutritionnelle

Recette principale

Calories

123

Protéines

2 g

Lipides

5 g

Glucides

17 g

Fibres

2 g

Sodium

24 mg