Brownie aux noisettes

gateau chocolat lectines mag22

Préparation: **5 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 125 g de beurre Bernard Gaborit ou de ghee + pour moule
- 200 g de chocolat noir 70 %
- 4 œufs
- 100 g de xylitol
- 2 c. à s. de farine de patate douce
- 2 grosses c. à s. de noisettes concassées
- Fleur de sel

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Dans la soupière du Vitaliseur ou deux compartiments du Trio Grand Chef du Vitaliseur mettez à fondre le beurre et le chocolat.
3. Dans un saladier mélangez l'ensemble des ingrédients de la recette.
4. Beurrez un moule et versez la pâte.
5. Déposez sur le tamis du Vitaliseur pour 20 à 30 minutes de cuisson, selon l'épaisseur.

Une recette réalisée avec le Vitaliseur par Marion KAPLAN pour le magazine 95° #22 qui consacrait un dossier spécial sur le régime sans lectines. Le xylitol est facultatif si vous préférez un dessert moins sucré.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes