



FEEDZONE BROWNIES AUX BANANES SÉCHÉES, MIEL ET NOIX

INGRÉDIENTS

250 ml d'huile de colza
200 g de chocolat noir
4 œufs
100 g de sucre
200 g de miel
60 g de farine pour pâtisserie
80 g de cacao en poudre
1 cuillère à café de levure chimique
2 bananes
200 g de noix
200 g de bananes séchées

PRÉPARATION

Cassez le chocolat en petits morceaux et faites-le fondre lentement au bain-marie.
Cassez les œufs dans le robot de cuisine.
Battez-les à vitesse moyenne jusqu'à obtenir une masse légère et mousseuse.
Ajoutez le sucre aux œufs et poursuivez le mélange jusqu'à obtenir une masse plus claire.
Entre-temps, tamisez la farine avec le cacao en poudre et la levure chimique.
Mélangez le chocolat fondu aux œufs et ajoutez lentement l'huile de colza.
Ajoutez maintenant le mélange tamisé de farine, cacao et levure. Mélangez le tout brièvement dans le robot.
Mélangez-y ensuite la banane séchée, les noix et le miel à l'aide d'une spatule.
Préchauffez le four à 180°C
Prenez un plat allant au four et beurrez uniformément le fond et les bords du plat. Couvrez le fond et les bords de papier cuisson. Le beurre collera le papier au plat.
Versez la pâte dans le plat et lissez-la.

Cuissez-la ensuite au four pendant 30 minutes à 180°C.
Veillez à bien cuire votre brownie, contrairement au brownie traditionnel.
Laissez refroidir le brownie et découpez-le en petits carrés de 5 cm sur 5 cm.
Emballez et congelez éventuellement. Un délicieux « boost » pour la route...
Astuce : séchez des tranches de bananes sur du papier cuisson au four à 65°C pendant plus de 8 heures.
Une délicieuse barre énergétique faite maison à emporter partout !