

Brownie

Cru & Vegan



Préparation **30 minutes**

Pour environ 8 personnes

La cuisine crue est celle qui ne nécessite aucune cuisson et vegan qui ne contient aucun ingrédient d'origine animale.

Tout est sans gluten, sans lactose, sans sucre raffiné et c'est le fait de broyer tous les ingrédients ensemble, notamment les dattes, les noix et l'huile de coco, qui forme une texture riche et moelleuse presque aussi parfaite qu'un brownie au four.

Les pâtisseries crues sont consistantes. Elles sont servies en petites portions, par exemple pour un thé gourmand.

Ingrédients :

- 14 dattes dénoyautées bien charnues ou de la pâte de dattes
- 250 g de poudre d'amande
- 70 g de cacao en poudre (cru ou non)
- 2 c. à s. d'huile de coco fondue
- $\frac{1}{4}$ c. à c. de vanille en poudre
- 1 pincée de sel

Préparation - 30 min

1. Dans un plat de forme rectangulaire ou carré, étalez du papier cuisson.
2. Faites tremper les dattes dans de l'eau tiède pendant 5-10 minutes. Sautiez cette étape si vous utilisez de la pâte de dattes.
3. Mixez ensuite tous les ingrédients ensemble ou mélanger à la main.
4. Versez cette préparation dans votre plat et aplatissez bien le tout à la main.
5. Mettez au réfrigérateur 2 heures au minimum. Se garde très bien au frais pendant plusieurs jours.

Astuce

Vous pouvez ajouter le jus d'une orange pour qu'il soit moelleux et moins sec, et des noix en morceaux.

Vous pouvez préparer à l'avance le brownie et le congeler plusieurs jours, semaines ou mois.

Il suffira de le sortir du congélateur au moins 4h avant dégustation.