

Recette #dessert

Carrés gourmands

Ingrédients

100g de pois chiches (en conserve en verre déjà cuits)
30 g de chocolat noir
3 dattes mehjool
2 cas de beurre de cacahuètes
2 cas de flocons d'avoines
80 g de boisson végétale

Étapes

- 1/ Placez les pois chiches rincés, les dattes, une cuillère à café de beurre de cacahuètes et les flocons d'avoines dans un blender et les mixer.
- 2/ Étalez la pâte en forme de carré, ou mettre directement dans un moule carré. Préchauffer votre four pendant 180°C et enfournez 20min.
- 3/ Sortez le carré du four, étalez une cuillère à soupe de beurre de cacahuète sur le carré et posez 30 g de chocolat noir dessus. Remettez dans le four chaud éteint le temps que les carrés fondent et harmonisez le tout à l'aide d'une cuillère.
- 4/ J'ai ajouté quelques graines et un peu de noix de coco râpée sur le dessus. Vous pouvez mettre ce que vous voulez ou ne rien mettre.
- 5/ Ces carrés sont parfaits pour un petit dessert gourmand ou une collation.