

# 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