



Brownies 15 minutes au micro-ondes

 PRÉPARATION : 15 MIN

Utilisez votre micro-ondes pour préparer cette délicieuse recette de Brownies 15 minutes au micro-ondes. D'exécution rapide et faciles à réaliser, ces brownies 15 minutes au micro-ondes sont des plus chocolatés!

Qu'est-ce qu'il me faut ?

12 PORTIONS

3 oz de chocolat non sucré BAKER'S, cassé en petits morceaux

1/2 tasse de beurre ou margarine

1 tasse de sucre

2 œufs

1 c. à thé de vanille

1/2 tasse de farine

1/2 tasse de noix hachées

Que dois-je faire ?

Étape 1

Chauffer le chocolat et le beurre dans un moule carré de 8 po allant au micro-ondes, à intensité ÉLEVÉE, de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le beurre fonde; remuer jusqu'à ce que le chocolat fonde complètement et que le mélange soit homogène.

Étape 2

Incorporer le sucre. Incorporer les œufs et la vanille. Ajouter la farine et les noix; bien mélanger. Racler les côtés du moule, au besoin. Lisser le dessus du brownie.

Étape 3

Cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte enduit de miettes de chocolat. (Ne pas trop cuire.) Laisser refroidir légèrement.

Conseils des Cuisines Kraft



Une touche d'éclat

Saupoudrez 1 c. à thé de sucre à glacer au moment de servir.

Portions sages

Équilibrez vos choix alimentaires tout au long de la journée afin de pouvoir savourer un de ces délicieux brownies.

Calories **230**

	% valeur quotidienne
Matières grasses 15 g	23 %
Matières grasses saturées 7 g	35 %
Cholestérol 50 mg	
Sodium 60 mg	3 %
Glucides 24 g	8 %
Fibres alimentaires 0 g	0 %
Sucres 17 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A	6 %
Vitamine C	0 %
Calcium	0 %
Fer	4 %

Portions

12 portions de 1 morceau (49 g) chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.

Évaluations et commentaires

Coup d'œil ÉCRIRE UN COMMENTAIRE évaluations

Moyenne  0

5  0

4  0

3  0

2  0

1  0

Trier : Trier - Plus Haut au plus Bas ▼