

Truffes aux brownies



Ces bouchées chocolatées offrent une belle dose de protéines et de bons gras, en plus d'une texture fondante digne d'un vrai dessert. Parfaites pour combler une envie de sucré sans compromettre l'équilibre nutritionnel, elles se dégustent aussi bien en collation qu'en fin de repas. Conçues pour convenir à un régime faible en FODMAP, elles sont une option pratique et rassurante pour ceux vivant avec un [syndrome de l'intestin irritable](#)

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 10

Nutrition Facts (per serving)

Calories 110

Lipides 5

Glucides 10

Fibres 2

Protéines 6

Sodium 25

Ingrédients

- 60 ml (1/4 tasse) de beurre d'amandes naturel (ou autre beurre de noix naturel)
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau

- 125 ml (½ tasse) de farine d’avoine
- 60 ml (¼ tasse) de poudre de cacao non sucré
- 1 mesure de poudre de protéines au chocolat*
- 1 pincée de sel
- 30 ml (2 c. à soupe) de pépites de chocolat noir, sans lactose

Préparation

1. Dans un bol, mélanger le beurre d’amande, le sirop d’érable, l’eau et la vanille jusqu’à consistance lisse.
2. Ajouter la poudre de cacao, la farine d’avoine, la poudre de protéines et le sel. Bien mélanger jusqu’à l’obtention d’une pâte homogène.
3. Incorporer les pépites de chocolat.
4. Avec les mains légèrement humides, façonner la pâte en 10 boules et rouler dans la poudre de cacao si désiré.
5. Déposer les truffles dans un contenant hermétique avec un papier parchemin.
6. Réfrigérer au moins 30 minutes avant de servir, pour raffermir la texture.

Notes

Se conserve 5 à 7 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

*Assurez-vous de choisir une poudre d’isolat de protéines sans inuline, sorbitol ni autres ingrédients riches en FODMAP. Validez avec votre nutritionniste au besoin.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec
Nutritionniste Diététiste à Québec