

Saftige Brownies aus Schwarzen Bohnen - glutenfrei

Für ca. 20 Stück – Zubereitungszeit gesamt etwa 60 min

Zutaten:

2 Gläser Schwarze Bohnen (Abtropfgewicht gesamt 440g)

4 Eier

10 weiche Datteln, entsteint (Medjoul Datteln)

100g Kakaopulver

160g Ahornsirup

1 Pkg. Bourbon Vanillezucker

1 TL Natron

Prise Salz

250g Butter

Ca. 130g Peka- oder Cashewnüsse zum Bestreuen



Zubereitung:

- Zuerst den Backofen auf 170°C Heißluft vorheizen
- Ein Backblech mit Backpapier belegen, ich verwende für die angeführte Menge einen Backrahmen 30x20cm, den ich im unteren Drittel befette und auf das Backpapier setze
- Die Butter in einem Topf vorsichtig schmelzen und danach etwas überkühlen lassen
- In der Zwischenzeit Bohnen über ein Sieb abtropfen lassen – nicht abspülen
- In einer mittelgroßen Rührschüssel die Bohnen, entsteinte, kleingeschnittene Datteln, Kakao, Ahornsirup, Natron, Salz, Vanillezucker und Eier mit einem Pürierstab glatt pürieren
- Die flüssige, überkühlte Butter langsam in den Teig einfließen lassen und gut vermengen
- Den Teig in den vorbereiteten Backrahmen füllen, die Oberfläche gleichmäßig glattstreichen
- Peka- oder Cashewnüsse in einem Schnellzerkleinerer grob hacken und gleichmäßig über den Teig verteilen
- Auf mittlerer Schiene etwa 40-50 min backen
- Der Brownieteig ist fertig, wenn die Oberfläche rissig geworden ist
- Das Backblech mit den Brownies herausnehmen und auskühlen lassen

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!

♥ Schwarze Bohnen sind eine wunderbare Eiweißquelle, fettarm, reich an wertvollen Ballaststoffen Vitamin A, B-Vitamine, Folsäure, E, Kalzium, Kalium, Zink und Antioxidantien.

Datteln sind reich an Kalium, Magnesium, Eisen, Ballaststoffen und B-Vitaminen.

Kakao ist reich an Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium, Antioxidantien (Polyphenole, Flavonoide)

Pekanüsse enthalten Eiweiß, wertvolle Ballaststoffe, Antioxidantien, Magnesium, Calcium, Zink und verschiedene B-Vitamine