

Rezept

BROWNIES MIT SCHWARZEN BOHNEN UND DATTELKARAMELL



BROWNIES MIT SCHWARZEN BOHNEN UND DATTELKARAMELL

Rezept: **MINNA VAUHKONEN**



KATEGORIE
Dessert



AUSGABE
sisterMAG55

Zutaten für die Brownies

2 EL Chiasamen oder gemahlene
Leinsamen + 6 EL Wasser

1 Dose (400 g) gekochte schwarze
Bohnen

150g Kakaopulver

4 EL Kokosöl

3 EL Hafermilch

1/4 TL Meersalz

1 EL Kokos- oder Ahornsirup

100g Kokoszucker

1 EL Backpulver

1/2 TL Vanillezucker

wahlweise: 1/2 dl vegane dunkle
Schokochips oder gehackte
Nüsse

SCHRITT 1 Ofen auf 180 °C vorheizen.

SCHRITT 2 Die 2 EL Chiasamen oder gemahlene Leinsamen mit den 6 EL Wasser verrühren und für 5 Minuten ziehen lassen.

SCHRITT 3 Die Bohnen abschütten und gut abspülen und in einem Mixer zu gleichmäßigem Püree verarbeiten.

SCHRITT 4 Alle anderen Zutaten (außer den optionalen Schokochips oder Nüssen), sowie die Chia- oder Leinsamenmischung zugeben und nochmals mixen, bis alles gleichmäßig vermengt ist.

SCHRITT 5 Jetzt bei Bedarf Schokochips oder Nüsse mit einem Löffel unterrühren.

SCHRITT 6 Eine Backform (ca. 20 x 20 cm) mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben.

SCHRITT 7 Brownies auf einem Gitter abkühlen lassen und mindestens für ein paar Stunden, besser über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Zutaten für das
Dattel-Karamell _____

200g Medjool-Datteln (entkernt
und halbiert)
1 EL Kokosöl
2 EL Hafermilch
1 EL Kokos- oder Ahornsirup
1/4 EL Meersalz

SCHRITT 1 Die Datteln für 5 Minuten in kochend
heißem Wasser ziehen lassen.

SCHRITT 2 Abschütten und mit allen anderen
Zutaten in einen Mixer geben. Kom-
plett glatt mixen und dann auf die
abgekühlten Brownies geben.