

Brownies

Zutaten | 8 Brownies:

250 g schwarze Bohnen
2 EL geschrotete Leinsamen in 50 ml Wasser einweichen
60 g Nussmus nach Wahl (z.B. Erdnuss oder Mandel)
50 g Kakaopulver
Mark einer Vanilleschote
50 g Mehl (z.B. Dinkelvollkorn oder Buchweizenmehl)
20 g Zucker
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
60 g Zartbitterschokolade
60 ml Ahornsirup
Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone + evtl. etwas Schale
100 g (TK) Beeren

So geht's:

- 1) Bohnen im Sieb unter fließendem Wasser abwaschen, bis es klar ist.
- 2) Leinsamen mit dem Wasser ansetzen und mind. 15 Minuten quellen lassen.
- 3) Die Schokolade mit dem Messer grob hacken und das Mark der Vanilleschote ausschaben.
- 4) Jetzt alle Zutaten, außer der Schokolade, zuerst gut mit einer Gabel vermengen. Anschließend mit dem Pürierstab fein pürieren, sodass ein gleichmäßiger Brei entsteht. Dann die Schokoladenstückchen unterheben.
- 5) Die Masse in eine mit Öl eingefettete Auflaufform geben und gleichmäßig verstreichen. Die Masse sollte ca. 3cm hoch sein. Bei Bedarf kann auch ein wenig zerstückelte Schokolade oben draufgegeben werden.
- 6) Die Masse bei 175 – 180 Grad Umluft ca. 30min backen.
- 7) Danach auskühlen lassen und in handliche Brownies schneiden.
- 8) Beeren pürieren.
- 9) Die Brownies zusammen mit ein wenig Beerensauce übergießen und servieren

Küchenwerkzeug:

1 Sieb
1 Pürierstab
1 Küchenwaage
1 Teigschüssel
1 Messbecher
1 Gabel
1 Tee- und Esslöffel
1 scharfes Messer
1 Schneidebrett

Guten Appetit!