



Rote Bete Brownies

Zutaten

200 g gekochte Rote Bete

100 g vegane Zartbitterschokolade (min. 70%)

50 g Kokosöl

1 Teelöffel Vanille-Extrakt

2 Stück(e) Chia-Eier (2 EL Chiasamen & 6 EL Wasser)

45 g Kokosblütenzucker

2 Esslöffel Dattelsirup

75 g Kichererbsenmehl

30 g gemahlene Erdmandeln

0.5 Teelöffel Backpulver

Kochzeit: 1 h

Gesamtzeit: 1 h

Portionen: 4

Zubereitung

1.

Heize den Ofen auf 180 °C Ober- / Unterhitze vor.

2.

Püriere die gekochte Rote Bete mit einem Pürierstab und stelle sie beiseite.

3.

Vermische die Chiasamen mit heißem Wasser und lasse sie für 5-10 Minuten quellen.

4.

Hacke die Schokolade fein und schmilz sie mit dem Kokosöl über einem Wasserbad.

5.

Schlage die Chia-Eier mit dem Kokosblütenzucker, dem Vanilleextrakt und dem Dattelsirup auf, gib die geschmolzene Schokolade dazu und rühre sie unter.

6.

Vermenge in einer separaten Schüssel die gemahlenen Erdmandeln mit dem Kichererbsenmehl und dem Backpulver und hebe die trockenen Zutaten unter die Schokoladenmasse.

7.

Mische zum Schluss die pürierte Rote Bete unter.

8.

Lege eine kleine flache Brownieform (ca. 26 x 18 cm oder 23 x 23 cm) mit Backpapier aus und fülle den Teig hinein. Backe die Rote

Bete Brownies im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten. Der Teig sollte nicht mehr wackeln, aber noch weich sein.

9.

Nimm die Rote Bete Brownies aus dem Ofen und lasse sie vollständig auskühlen. Stürze die Brownies nach dem Abkühlen aus der Form und dekoriere sie nach Belieben mit geschmolzener Schokolade.