



Kidneybohnen-Brownies

Zutaten

15 g Chiasamen

40 g Wasser

250 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht)

100 ml Pflanzendrink

50 g Mandelmehl

30 g glutenfreie helle Mehlmischung oder Dinkelmehl

20 g Kakaopulver

70 g Kokosblütenzucker

1 Prise(n) Salz

0.5 Pack Backpulver

Etwas Chufella zum Verfeinern

Kochzeit: 40 min

Gesamtzeit: 40 min

Portionen: 6

Zubereitung

1.

Mische die Chiasamen mit dem Wasser und stelle sie für 10 Minuten beiseite. Heize außerdem den Backofen auf 170 °C Umluft vor.

2.

Gieße die Kidneybohnen ab, spüle sie ab und püriere sie mit dem Pflanzendrink zu einer feinen Creme.

3.

Mische alle trockenen Zutaten in einer Schüssel und rühre sie unter die Kidneybohnen-Masse.

4.

Gib den fertigen Teig in eine kleine, rechteckige Form und backe die Brownies auf der mittleren Schiene für ca. 20 Minuten.

5.

Lasse die Brownies auskühlen und schneide sie in kleine Rechtecke. Verziere die Brownies, wenn du magst, noch mit Chufella und frischen Beeren.