



Dattel-Brownies

Zutaten

100 g Dattel-Rohmasse

200 ml heißes Wasser

2 Esslöffel Süßlupinenmehl

1 Teelöffel gemahlene Flohsamenschalen

60 g weiche Pflanzenmargarine

75 g Kokosblütenzucker

1 Pack Vanillezucker

0.5 Teelöffel Zimt

2 Esslöffel Pflanzendrink

110 g Mehl

1 Teelöffel Backpulver

0.5 Teelöffel Natron

1 Esslöffel Kakaopulver

Dattelszucker zum Bestäuben

Kochzeit: 1 h 10 min

Gesamtzeit: 1 h 10 min

Portionen: 8

Zubereitung

1.

Heize den Backofen auf 165 °C Umluft vor.

2.

Gib die Dattel-Rohmasse mit 100 ml heißem Wasser in eine Schüssel und vermische beides gut miteinander.

3.

Verrühre das Süßlupinenmehl mit den gemahlenden Flohsamenschalen und dem restlichen Wasser in einer separaten Schüssel zu einem klebrigen Brei und stelle ihn kurz zum quellen beiseite.

4.

Rühre die Pflanzenmargarine mit dem Kokosblütenzucker, Vanillezucker und Zimt mit dem Handrührgerät schaumig.

5.

Gib die Dattel-Wasser-Mischung, Süßlupinenmehl-Mischung und den Pflanzendrink hinzu und verrühre alles zu einer geschmeidigen Masse.

6.

Mische zum Schluss Mehl, Backpulver, Natron und Kakaopulver und verrühre alles zu einem homogenen Teig.

7.

Fülle den Brownie-Teig in eine 25 cm x 25 cm Form und backe die Brownies auf der mittleren Schiene für etwa 50 Minuten. Bestäube die Brownies nach dem Abkühlen, wenn du magst, mit Dattelsucker.