

Chocolate + Beans Brownies

Thick und fudgy – Eiweißbombe 😊

Schwierigkeit • Zeitaufwand • Kosten ••• Inhaltsstoffe ••••

Zutaten für ein kleines Blech:

400g Kokosmilch (Dose)
280 g Softdatteln
250g Kidneybohnen (Dose)
80g Haferflocken
70g Kakao
2 TL Backpulver



So geht's:

Die Softdatteln ca. 10 min in heißem Wasser einweichen, danach das Wasser abschütten.

Die Kidneybohnen (gekocht oder aus der Dose) in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abbrausen, damit sie bekömmlicher werden.

Den Ofen auf 170 °C Ober/Unterhitze vorheizen.

Nun alle Zutaten (ohne das Einweichwasser der Datteln) in einen Mixer geben und mixen bis alles cremig ist. Ich verwende sehr gerne einen Zauberstab, da dies schnell geht und schnell wieder sauber gemacht ist ;-)

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes kleines Backblech geben und ca. 35 min backen.

„Wer nicht weiß,
dass in diesen Brownies Kidneybohnen stecken,
kommt wirklich nicht darauf!
Super saftig – super lecker, auch Tage später.“