



New Wave Cooking

Rezept Bohnenbrownies

Zutaten

200g gekochte Bohnen
1EL Leinsamen
2EL Wasser
50g Nussmuss
30g Kakaopulver ungesüsst
50g Haferflocken

50-100g Ahornsirup oder Agavendicksaft, je nach gewünschter Süsse
1TL Backpulver
1 Prise Salz
75 g dunkle Schokolade
Optional das Mark einer Vanilleschote
Optional Nüsse, Trockenfrüchte oder Schokolade als Topping

Die Leinsamen schroten und im Wasser einlegen.

Die Haferflocken in einem Mixer fein zu Hafermehl mixen.

Alle Zutaten bis auf die Schokolade in den Mixer geben und zu einer homogenen Masse pürieren. Abschmecken.

Die dunkle Schokolade grob hacken und dazu geben.

Die Masse in eine gefettete Backform geben und falls gewünscht mit Nüssen oder Schokolade toppen.

Bei 180° 20-25 Minuten backen, dann vollständig auskühlen lassen.
Im Kühlschrank halten die Brownies sich mindestens eine Woche.



Tipp: Gekochte Bohnen können gut portionsweise eingefroren werden.

Auch die Brownies können in einer grösseren Menge zubereitet und eingefroren werden.