

Brownies

AUS ACKERBOHNEN

CECILIA ANTONI

www.beanbeat.de

ZUTATEN FÜR EINE OFENFESTE FORM CA. 25 × 20 CM

- » 800 g gekochte Ackerbohnen
- » 4 EL Leinsamen, geschrotet
- » 8 EL Wasser
- » 1 Prise Salz
- » 1 ½ TL Weinstein-Backpulver
- » 75 g ungesüßtes Kakao-pulver + 3 TL zum Dekorieren
- » 150 g Rohrohrzucker (oder nach Vorliebe ein anderes Süßungsmittel)
- » 3 EL Rapsöl
- » 2 EL pflanzlicher Milchersatz (z. B. Hafer-, Soja- oder Mandel-Drink)

UND SO GEHT'S:

1. Nach dem Einweichen die Bohnen sehr weich kochen. Abkühlen lassen.
2. Leinsamen mit der doppelten Menge Wasser vermengen und 10 Minuten quellen lassen.
3. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Backform einfetten oder mit Backpapier auslegen.
4. Alle Zutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und pürieren. Ich persönlich mag es, wenn die eine oder andere Bohne noch erkennbar ist.
5. Den Teig in die Backform geben und im Backofen ca. 40 Minuten backen.
6. In der Backform auskühlen lassen. Erst anschneiden, wenn die Brownies komplett abgekühlt sind, damit sie schön „fudgy“ bleiben, also ihren weichen Kern behalten.
7. Die Brownies nach Belieben mit Kakaopulver oder flüssiger Schokolade dekorieren.

