



Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 10 Personen

Kidneybohnen Brownies

Kidneybohnen Brownies

1 Dose Don Enrico Kidney Beans natural

100 g dunkle Schokolade (mindestens 70% Kakaoanteil)

60 g Kakao-Pulver (ungesüßt)

60 g Lien Ying Bio Kokosöl kaltgepresst

120 ml Nick Maple Syrup

1 Teelöffel Vanillezucker

0.5 Teelöffel Rinatura Weinsteinbackpulver Bio

1 Prise(n) Salz

50 g Mandeln, gestiftet

Kidneybohnen Brownies

1.

Den Ofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Eine Backform (ca. 20x20 cm) mit Backpapier auslegen oder einfetten.

Die Kidneybohnen abspülen und gründlich abtropfen lassen. In einem Mixer oder mit einem Pürierstab die Kidneybohnen, geschmolzene Schokolade, Kakao-Pulver, geschmolzenes Kokosöl, Ahornsirup, Vanillezucker,

Backpulver und Salz zu einer glatten Masse pürieren.
Nüsse unterheben.

Die Brownie-Masse in die vorbereitete Backform gießen
und glatt streichen. Nach Belieben weitere Nüsse darüber
verteilen.

Die Brownies im Ofen für ca. 20-25 min. backen. (Die
Brownies sollten an den Rändern fest sein, aber in der
Mitte noch leicht feucht.)

Aus dem Ofen nehmen und in der Form vollständig
abkühlen lassen. Dann erst in Stücke schneiden und
genießen!