Bohnen-Brownies

Zutaten (für 9 Stück):

· 1 Dose (Abtropfgewicht 250 g) Kidney-Bohnen
· 7 große entkernte Datteln
· 3 EL schwach entöltes Kakaopulver
· 1 EL Tahin
· alternativ: 1 EL Mandelmus
· 1 TL Honig
· 1 TL Vanille-Pulver
· 1 TL Weinstein-Backpulver
· nach Belieben: gehackte Pekannüsse
· alternativ nach Belieben: gehackte Walnüsse

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

Die Bohnen in ein Sieb gießen und gut abspülen. Die Datteln fein hacken. Alle Zutaten bis auf die Nüsse in eine Küchenmaschine geben und gründlich zu einem glatten, klebrigen Teig verarbeiten.

Den Teig in eine Brownie-Form (ca. 20 x 20 cm) streichen. Nach Belieben eine Handvoll gehackte Pekannüsse (alternativ: Walnüsse) darauf verteilen. Auf mittlerer Schiene circa 20 Minuten backen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 20.02.2023
Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen