

AG Gartenküche

Rezept für Bohnen-Brownies

Du brauchst:

- 1 Messer
- 1 Schneidebrett
- 2 Schüsseln
- 1 Abfallschüssel
- 1 hohes Gefäß
- 1 Pürierstab
- 1 Sieb
- 1 Teigschaber
- 1 rechteckige Backform
23*15 cm

Zutaten:

- 90 g Schokolade (Sorte nach Geschmack)
- 45 g Haferflocken
- 6 Esslöffel Rapsöl
- 2 Eier
- 5 Datteln
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Dose dunkle Bohnen (245g
Abtropfgewicht), z.B. **Kidneybohnen,**
schwarze Bohnen oder Fava-Bohnen
- ½ Päckchen Backpulver
- 40 g Backkakao
- (¼ Teelöffel Salz)
- Optional: Schoko-Chunks als Topping

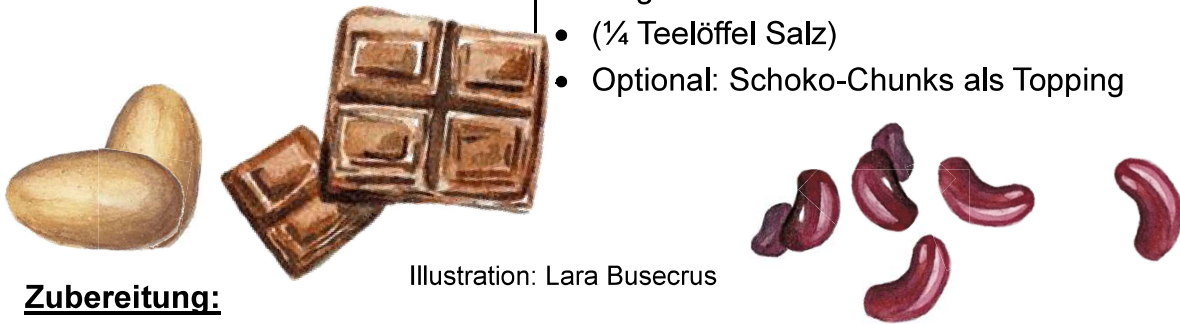


Illustration: Lara Busecrus

Zubereitung:

1. Hacke die Schokolade mit dem Messer in kleine Würfel. Beiseite stellen.
2. Zerkleinere die Haferflocken mit dem Pürierstab. Beiseite stellen.
3. Schlage die Eier am Rand des Trinkglases auf und nehme ggf. Eierschalensstückchen heraus.
4. Gebe die Eier, das Öl, die Datteln und den Vanillezucker in das hohe Gefäß und püriere alles.
5. Öffne die Dose Bohnen, gieße den Inhalt über der Spüle in ein Sieb.
6. Füge die Bohnen in das hohe Gefäß und püriere sie mit den übrigen Zutaten.
7. Füge die trockenen Zutaten hinzu: Hafermehl, Backpulver, Backkakao und Salz.
8. Püriere alle Zutaten zusammen.
9. Hebe die Schoko-Würfel mit dem Teigschaber unter.
10. Fülle den Teig in die Brownie-Backform, streiche ihn glatt.
11. Bei 175°C ca. 22 Minuten lang backen.