



Schokoladiger Bohnen-Brownie

Diese saftigen Brownies mit schwarzen Bohnen, Kakao und gemahlenden Haselnüssen sind ein echtes Protein-Überraschungsei, denn Bohnen im Brownie erwartet kaum jemand. Wer es süßer mag, dekoriert die Brownies mit Haselnuss-Schokocreme oder geschmolzener Schokolade.

Zubereitung:

1. Schwarze Bohnen aus dem Sud nehmen, abspülen und abtropfen lassen. Mit der (pflanzlichen) Milch, dem Kakaopulver, den Haselnüssen und dem Zucker ca. 30-45 Sekunden gründlich vermischen - in einem Standmixer oder in einer hohen Schüssel mit Pürierstab.
2. Anschließend die Stärke auf die Masse sieben, die gehackte Schokolade, das Backpulver und die Prise Salz zugeben und alles unterheben.
Den Backofen auf 170 Grad Umflucht/Heißluft vorheizen.
3. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und ca. 25-30 Minuten backen.
4. Etwas auskühlen lassen und zur Deko mit geschmolzener Schokolade oder Nuss-Nougat-Creme bestreichen.

Tipp:

Schmeckt am besten lauwarm mit Vanilleeis.

Zutaten für 1 Kastenform:

250 g schwarze Bohnen, gekocht
180 g (pflanzliche) Milch
20 g Backkakao
100 g Haselnüsse, gemahlen
100 g Zucker
30 g Stärke
50 g Zartbitterschokolade, gehackt
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
ggf. weitere Schokolade oder
Nuss-Nougat-Creme als Topping