



Kichererbsen-Blondie mit Nussmus-Karamell-Topping

Naschen kann so proteinreich sein: Diese saftigen Blondies [Blondies? Das sind die hellen Geschwister der Brownies] mit Kichererbsen, Mandeln und Ahornsirup liefern dir reichlich Eiweiß und sind damit die perfekte Nascherei für alle, die auf Süßes zum Kaffee nicht verzichten wollen. Das cremige Karamell-Topping ist unser Sahnehäubchen - unbedingt probieren!

Zubereitung:

1. Die gemahlenden Mandeln, Mehl, Zucker und Backpulver in einer Rührschüssel gut vermischen.
2. Die Pflanzenmilch mit den Kichererbsen und dem Ahornsirup glatt mixen [im Standmixer oder mit dem Pürierstab].
3. In die Rührschüssel zu den trockenen Zutaten geben und verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Kastenform gießen, glatt streichen und 25-30 Minuten bei 170°C Umflucht/Heißluft backen.
4. Aus dem Ofen nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
5. Währenddessen den Karamellguss zubereiten: Dafür das Kokosöl schmelzen [nicht zu stark erhitzen, für die weitere Verarbeitung sollte es lauwarm sein]. Geschmolzenes Kokosöl, Ahornsirup, Cashew- oder Erdnussmus, eine Prise Salz und die Pflanzenmilch glatt mixen [im Standmixer oder mit dem Pürierstab]. Kosten und je nach Geschmack noch etwas mehr Salz dazugeben.
6. Das flüssige Karamell über die Blondies gießen. Im Kühlschrank festwerden lassen.

Zutaten für 1 Kastenform [mit 26-30 cm Länge]

200 g Kichererbsen, gekocht
150 g Pflanzenmilch
40 g Ahornsirup
100 g gemahlene Mandeln
100 g Dinkelmehl
40 g Zucker
10 g Backpulver

Für das Karamell-Topping:

60 g Kokosöl
60 g Ahornsirup
60 g Cashewmus oder Erdnussmus
60 ml Pflanzenmilch [Zimmertemperatur]
1 gute Prise Salz