

Glutenfreie Schoko-Brownies

Mengenangaben für **4 Portionen**

Zutaten für 24 Portionen (1 Blech)

Zutaten:

- Datteln getrocknet: 10 Stück
- Kochschokolade: 200 g
- Kidneybohnen: 500 g
- Eier: 4 Stück
- Leinsamen: 2 EL
- Mandelmus: 160 g
- Zucker: 60 g
- Salz: 1 Prise(n)
- Backpulver: 0,5 Päckchen
- Haselnusskerne: 60 g
- Mandelblättchen: 60 g
- Mark von Vanilleschote

Zubereitung:

Backrohr auf 180°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen oder Muffinförmchen vorbereiten. Datteln in heißem Wasser einweichen. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Kidneybohnen waschen und abtropfen. Eier, Leinsamen, Vanillemark, Mandelmus, Salz, geschmolzene Schokolade und die abgetropften Datteln gut vermischen und pürieren. Anschließend Bohnen, Zucker und Backpulver zugeben und nochmals fein pürieren.

Teig auf das Backblech streichen oder in die Muffinförmchen füllen und mit den gehackten Haselnüssen und Mandelblättchen bestreuen.

Die Brownies ca. 20-25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
166 kcal	11 g	2,2 g	12 g	11 g	4,3 g	2,33 g	0,34 g

Allergen(e):

C - Eier	H - Schalenfrüchte