

Quelle: Land Oberösterreich

Schoko-Himbeer-Brownies mit Bohnen

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Haferflocken: 160 g
- Backkakao: 60 g
- Backpulver: 1 Päckchen
- Salz: 1 Prise(n)
- Kidneybohnen, abegtropft: 480 g
- Apfelmus: 240 g
- Honig: 120 g
- Rapsöl: 80 g
- Schoko-Tröpfchen: 50 g
- Himbeeren: 200 g

Zubereitung:

Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Haferflocken in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu feinem Mehl mahlen und in eine Schüssel geben. Backkakao, Backpulver und Salz hinzufügen und alles vermischen. Die Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Dann zusammen mit dem Apfelmus (oder zerdrückten Banane), Honig und Pflanzenöl cremig mixen bzw. pürieren. Das Bohnenmus mit den Schoko-Tröpfchen zu den trockenen Zutaten geben und alles gut vermengen. Den Brownie-Teig auf dem Backpapier glatt streichen. Die Himbeeren oben in den Teig drücken. Dann 20-25 Minuten backen.

TIPP

Die Brownies sollten vor dem Verzehr abkühlen und erreichen die beste Konsistenz, wenn man sie nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahrt und erst 2-3 Stunden später oder am nächsten Tag isst.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
105 kcal	5 g	1,1 g	11 g	6,2 g	2,2 g	2,58 g	0,31 g

Allergen(e):

A - Gluten