

Bohnen-Mandel-Brownies



ISS BUNT BLEIB GESUND

Leckere Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Chiasamen in einer Rührschüssel mit 2 EL Wasser vermengen, 10 Minuten quellen lassen.
2. Kidneybohnen abtropfen lassen, gründlich abbrausen und in einen Standmixer geben. Datteln, Mandeldrink und 1 EL Öl hinzufügen und 1 Minute auf mittlerer Stufe vermengen, sodass eine zähe Masse entsteht.
3. Die Masse mit Mehl, Kakao, Backpulver und 1 Prise Salz zu den Chiasamen geben und mit einem Handmixer auf niedriger Stufe verrühren.
4. Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Backform (ca. 21 x 26 cm) mit 1 EL Öl einfetten. Den Teig in die Form geben und glatt streichen.
5. 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Abkühlen lassen und in 16 Stücke schneiden.

ZUTATEN FÜR 16 STÜCK

- 1 EL Chiasamen, schwarz
- 240 g Kidneybohnen, Konserve
- 200 g Datteln, getrocknet
- 200 ml Mandeldrink, ungesüßt
- 3 EL Mandelmehl, teilentölt
- 2 EL Kakaopulver
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 2 EL Wasser
- 2 EL Rapsöl
- 1 Prise Salz



75 kcal
Kalorien



11 g
Kohlenhydrate



2 g
Fett



3 g
Eiweiß



3 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. Stk. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur^{scout}