REHA- UND GESUNDHEITSZENTRUM SPANDAUER SEE

Veganer Schokoladen Brownie mit Kidneybohnen und Banane

Zutaten:

- **750 g Kidneybohnen (aus der Dose, gut gewaschen und abgetropft)**
- **60 g Kakaopulver (ungesüßt)**
- **2 reife Bananen**
- **2 EL Kokosöl**
- **½ Tl Salz**
- **¼ Tl Chili Pulver**
- **10 Datteln, getrocknet**
- **65 ml Agavendicksaft**
- **etwas gemahlene Vanille**
- **1 TL Instant Espresso Pulver**
- **2 TL Backpulver**
- **2 EL gehackte Walnüsse**
- **Gehackte Zartbitter Schokolade**

Zubereitung:

Datteln in etwas Wasser einweichen. Bohnen aus der Dose in einem Sieb gut spülen und dann abtropfen lassen. Ofen auf 175 Grad vorheizen und eine Springform mit Backpapier auslegen. Datteln aus der Einweichflüssigkeit nehmen und in den Mixer einer Küchenmaschine geben. Alle übrigen Zutaten bis auf das Backpulver hinzufügen und alles zu einer geschmeidigen Creme pürieren. Backpulver beifügen und noch mal gut durchmischen. Den Brownieteig in die Form geben und glattstreichen. Nach Belieben mit Nüssen und Zartbitterschokolade bestreuen. Im Ofen 20 bis 25 Minuten backen, bis die Oberfläche trocken wirkt und die Ecken starten sich etwas von der Form zu lösen. Brownies auskühlen lassen, in Stücke schneiden und genießen.

Guten Appetit 😊