

Sweet Bean Brownies - alle BG

Eine süße Alternative zu herkömmlichen Brownies und Kuchen. Für eine getreidefreie Variante einfach die 2 EL glutenfreies Mehl weglassen und für eine vegane Variante die 2 Eier mit 2 EL Sojamehl ersetzen.

Zutaten für 1/2 Blech:

- 400 g [Azukibohnen](#) BG 0 + A, Alternativ: BG B Kidneybohnen, BG AB [Pintobohnen](#). Bohnen nach Anweisung kochen.
- 2 Eier, Alternativ für eine vegane Variante 2 EL Sojamehl mit etwas Wasser vermischen.
- 10 EL [Kokosblütenzucker](#)
- 5 EL Kakao
- 2 EL [glutenfreies Mehl](#), Alternativ für eine getreidefreie Variante das Mehl weglassen.
- 5 EL Olivenöl
- 1/2 TL [Vanillepulver](#)
- 1 Pr. Meersalz
- 135 g dunkle Schokolade
- 5 EL gem. Mandeln
- essbare Blüten oder Sesam

Zubereitung:

Den Backofen auf 160° Umluft (180° Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Bohnen fein pürieren. Eier und Kokosblütenzucker mit einem Mixer oder Schneebesen solange miteinander verrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Bohnenpüree, Kakao, Basismehl, 3 EL Olivenöl, Vanillepulver und Salz dazugeben und solange weiterverrühren bis eine schöne homogene Masse entsteht. Backblech mit Backpapier auslegen die Masse auf dem halben Blech verstreichen. Im vorgeheizten Backofen 25 Minuten backen. Dunkle Schokolade im Wasserbad schmelzen, restl. Olivenöl und Mandeln unterrühren und auf den Brownies verstreichen. Mit einer Gabel Dekoschlieren auf dem Brownie Block ziehen. Mit den essbaren Blüten oder Sesam bestreuen. Wenn die Schokolade getrocknet ist, mit einem scharfen Messer in rechteckige Stücke schneiden.

