Low-Carb-Brownies mit Bohnen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 16 Portionen

Kidneybohnen	400 g
Schokolade, Zartbitter	200 g
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	80 g
Kakaopulver	40 g
Salz	
Eier	2 St.
Öl	20 ml
Mandeln, gemahlen	200 g
Backpulver	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Auflaufform, Backpapier, SILVERCREST Monsieur Cuisine

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine Auflaufform mit Backpapier auskleiden. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen. Schokolade grob in Stücke schneiden oder brechen.

2. In den Mixbehälter Schokolade geben und 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Anschließend umfüllen.

3. In den Mixbehälter Bohnen und Datteln geben und 20 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Kakaopulver, 1 Prise Salz, Eier, Öl, die Hälfte der Schokolade, gemahlene Mandeln und Backpulver zugeben und für 30 Sek./Stufe 4 zerkleinern.

4. Teig in die ausgelegte Form streichen, übrige Schokolade darüberstreuen und im heißen Ofen ca. 20 Min. backen. Brownies in der Form auskühlen lassen und dann in Stücke schneiden.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Die Brownies sollen innen noch weich sein. Um zu testen, ob die Brownies fertig sind, mit einem Zahnstocher in den Teig stechen. Wenn noch etwas Teig am Holzspieß hängen bleibt, sind sie fertig.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	213 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	14 g