

Bønnebrownie

(Ca. 4 personer eller 15 stykker)

Brownies smager simpelthen så fantastisk! Desværre kan det være en ret usund affære. Men hvad ville du sige til, at jeg fortalte dig, at man kunne gøre den sund, UDEN at den så kommer til at smage dårligt eller blive tør? Tror du mig ikke? Jamen så afprøv den her opskrift – igen med massere af muligheder for at tilpasse den dine ønsker.

Ingredienser

1 dåse sorte bønner

1 dl havregryn (blendede)

1 tsk bagepulver

Ca. 15–20 dadler uden sten (tørrede kan også bruges)

4 spsk kakaopulver

2 mellemstore modne bananer

1 dl vand

2 tsk vaniljesukkeret (evt. 1 vaniljestang)

50 g hasselnødder

50 g chokolade (evt. 30 g ekstra til pynt)

Fremgangsmåde

1. Forvarm din ovn til 190 grader
2. Blend havregryn i en foodprocessor så de har samme konsistens som mel
3. Hæld de blendede havregryn i en stor skål og bland det med bagepulver
4. Blend nu bønner, dadler, bananer, vaniljesukker, kakaopulver og vand i foodprocessoren til en ensartet konsistens. Tilføj evt. mere vand, hvis konsistensen ikke passer dig
5. Vend massen sammen med havregryn og bagepulver i skålen, så det bliver blandet godt
6. Hak hasselnødder og chokolade groft og vend derefter stykkerne i blandingen
7. Hæld blandingen i et ildfast fad beklædt med bagepapir (eller smurt med neutral kokosolie)
8. Bag brownien i ca. 30–35 minutter i ovnen
9. Evt. hak ekstra chokolade og pynt brownien, når den er kølet lidt ned

Tips

- Hvis du ikke kan lide hasselnødder, så kan du udskifte dem med mandler, pekannødder, usaltede peanuts eller endnu mere chokolade!
- Hvis du vil have en lidt sødere smag i dine brownies, så kan vandet skiftes ud med sojadrik m. vanilje eller kokosmælk
- Du kan sagtens servere din brownie med friske bær eller din yndlingsis.