

Bønnebrownie

(Til ca. 5 personer)

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
- 1 tsk bagepulver
- 10 dadler uden sten
- 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 200 grader
2. Blend havregryn i en foodprocessor så de har samme konsistens som mel
3. Tilføj nu bønner (afskyllede), dadler, bananer, vaniljesukker, kakaopulver, bagepulver og vand i foodprocessoren og blend til en ensartet konsistens.
4. Hak hasselnødder og chokolade groft og vend derefter stykkerne i blandingen
5. Hæld blandingen i et ildfast fad beklædt med bagepapir (eller smurt med rapsolie)
6. Bag brownien i ca. 30-35 minutter midt i ovnen
7. 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.