Bønnebrownie

Til 6 personer. Forberedelsestid: 25 min. Samlet tid: 1 time.

Oplev den bløde konsistens og lækre smag på en brownie med bønner, hasselnødder, dadler og banan. Der anvendes sorte bønner, grundet deres bidrag med tekstur, kostfibre og protein - samtidig med at de ikke kan smages i en brownie. Kagen er uden raffineret sukker og hvedemel. Server eventuelt brownien med friske bær og din yndlingsis.

Ingredienser

1 dl kaffe
10 dadler uden sten
2 dl havregryn
100 g hasselnødder eller mandler
1 dåse sorte bønner
2 store modne bananer
2 spsk peanutbutter
2 tsk vaniljesukker
4 spsk kakaopulver
1 tsk bagepulver
4 spsk kværnet hørfrø (kan undlades)
50 g mørk chokolade til topping

Fremgangsmåde

1. Lav kaffen og sæt dadlerne i blød heri i 5 minutter.
2. Tænd ovnen på 175°C varmluft.
3. Blend havregryn og hasselnødder i en foodprocessor til en fin konsistens.
4. Tilføj skyllede sorte bønner, bananer, peanutbutter, vaniljesukker, kakaopulver, bagepulver, kværnet hørfrø, dadler og kaffe i foodprocessoren og blend til en helt ensartet cremet konsistens.
5. Hak evt. lidt ekstra hasselnødder groft med en kniv og tilføj for tekstur.
6. Hæld blandingen i en bageform beklædt med bagepapir eller smurt med rapsolie.
7. Hak chokoladen groft og tilføj som topping.
8. Bag brownien i ca. 35 minutter.