

## Mega leckere Schoko-Brownies

vegan ✓ glutenfrei ✓ zuckerfrei ✓

Lust auf dicke Backen? Diese leckeren Brownies lassen Dich schmunzeln beim Kauen. Nicht nur die Konsistenz, sondern auch der frische, schokoladige Geschmack macht diese Häppchen zu einem super leckeren Snack für jede Gelegenheit 😊

### Für 4 Personen

- 2 Dosen schwarze Bohnen  
(Abtropfgewicht ca. 265 g,  
gewaschen und abgetropft)
- 220 g entsteinte Datteln

Durch den Fleischwolf drehen oder in der Küchenmaschine teigig mixen.

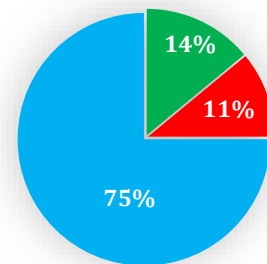
- 2 El Mandelmus
- 45 g Kakaopulver
- 1 El Chiasamen
- 1 El Abrieb einer Zitronenschale

Alle Zutaten mit der Dattel-Bohnenmasse vermengen. Hier empfehle ich eine Küchenmaschine.

Die Masse auf einem Backblech (mit Backpapier oder Dauerbackfolie ausgelegt) verteilen und mit den Händen in eine beliebige Form (Quadrat, Herzlein, Schlange) bringen. Von oben mit einer Dauerbackfolie abdecken und einem Brett flach drücken bis auf etwa 3 cm Dicke. Bei 90°C Umluft ca. 60 min. backen.



Makronährstoffverteilung  
(204 kcal / 100g)



■ Eiweiss ■ Fett ■ Kohlenhydrate

Tipp: Die Schoko-Brownies lassen sich auch gut einfrieren. Am besten schön kalt genießen 😊

Guten Appetit wünscht

Sascha Hien

Fachberater für holistische Gesundheit