

Low-Carb Brownies mit Kidneybohnen



Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Brownies

- 800 g Kidneybohnen
- 150 g Erythrit
- 60 ml Sonnenblumenöl
- 100 ml Mandelmilch
- 50 g Mandelmehl
- 50 g Kakao
- 1 Packung Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1 TL Backpulver
- 80 g gehackte Mandeln

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 255 kcal
- 11 g Eiweiß
- 16 g Fett
- 22 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 15 Minuten, zzgl. 30 Minuten Backzeit

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine eckige Backform (23 x 23 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Für die Brownies Kidneybohnen abseihen und gut abwaschen. Mit Erythrit, Sonnenblumenöl und Mandelmilch pürieren. In eine große Schüssel geben.
3. Restliche Zutaten miteinander vermengen und zu den Kidneybohnen geben. Alles zu einem glatten Teig verrühren. In die Backform geben und im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.



REISER RÄT

Wenn Sie es schokoladiger mögen, können Sie noch 100 g backstabile Zartbitter-Schokotröpfchen vor dem Backen unter die Masse heben.

