

Bohnen-Brownies mit Datteln



Bohnen-Brownie

- 100 g **Dattel** entsteint mit
 - 100 g **Wasser** in einem kleinen Gefäß mit dem Stabmixer zerkleinern, dann
 - 1 **Banane**
 - 250 g **Bohnen** gekocht
 - 40 g **Kakao** (3-4 EL)
 - 1TL **Backpulver**
 - 1 EL **Erdnussbutter** dazugeben
- und mit dem Stabmixer alles zu einer homogenen Masse pürieren. Entweder in Muffinformen füllen oder in eine mit Backpapier ausgelegte Tortenform streichen

und bei ca 180 Grad für 20 Minuten backen.

Share this: