

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 pürrieren. Entweder in Muffinformen füllen oder in eine mit Backpapier ausgelegte Tortenform streichen und bei ca 180 Grad für 20 Minuten backen.

Schokokuchen mit Datteln

fast zu gesund, um ein Kuchen zu sein ☐



Schokokuchen mit Datteln
350g **Dinkelvollkornmehl**

1 Pkg. **Backpulver**

2 Esslöffel **Kakaopulver** miteinander vermischen, dann

150-200g **Datteln entsteint** und aufgefüllt auf

insgesamt 500ml **Wasser** zu einer homogenen Masse mixen und mit

1 Schuss (Raps-) **Öl** mit den trockenen Zutaten mischen.

Wenn die Masse zu zäh ist, einfach noch etwas Wasser hinzufügen, in eine mit Backpapier ausgelegt Form gießen und bei 180-200 Grad für 10-20 Minuten backen. (je höher der Kuchen wird, desto weniger Hitze und mehr Zeit). Wer mag, kann

dann noch mit Schokoglasur verfeinern (Kochschokolade und Pflanzenmargarine erwärmen und gut verrühren).

Tofu-Dattel-Torte



Tofu-Dattel-Torte

Wir haben die Tofutorte vereinfacht, versucht, noch sparsamer mit dem Zucker umzugehen und für die Fülle Datteln anstelle des Rohrzuckers genommen. Aber selbstverständlich kann man die Datteln gegen 100-150 g Zucker austauschen!

Für den Boden einen Mürbteig zubereiten:

1 Tasse **Dinkelvollkornmehl**

1/4 Tasse **Rohrzucker**

Abgeriebene **Schale von 1/2 bis Ganzen Zitrone**

1/4 Tasse **Öl** +

MAXIMAL 1/4 Tasse **Wasser** miteinander in einer Schüssel verkneten und dann mit den Fingern in eine mit Backpapier ausgelegte Tortenform drücken (den Boden und ein wenig vom Rand auslegen).

600g **Tofu**

400ml **Pflanzenmilch**

1 Tasse **Datteln ohne Stein**

event. **Vanillezucker** und

2 Pkg. **Puddinpulver**

im Mixer zu einer homogenen Masse mixen, in die Tortenform gießen und bei 180 Grad mind. 1 Stunde backen.