

SÜSSKARTOFFEL- BROWNIES



Diese gesunden Süßkartoffel-Brownies kommen ohne Zucker, Eier, Butter und Mehl aus.

Sie sind vegan und schmecken durch die pürierten Süßkartoffeln und den Apfelmus lecker weich und saftig.

Die Kakaoglasur kannst du natürlich auch weg lassen, wenn es nicht ganz so schokoladig werden soll.

Zutaten:

- 500 g Süßkartoffeln
- 100 g Haferflocken oder Buchweizenmehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- ca. 10 frische Datteln
- 1 EL Kokosöl

- 5 EL entölter Kakao (ungesüsst)
- 2 EL Apfelmus
- 1 Prise Salz

für die Glasur (optional):

- 30 gr Kakaobutter (oder Kokosöl)
- 10 g Kakaopulver
- 1 EL Ahornsirup

Zubereitung:

- die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden
- die Süßkartoffelstücke ca. 20 Minuten in einem Topf mit Wasser köcheln lassen, anschließend abtropfen lassen und zerstampfen
- Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen
- den Süßkartoffelstampf und die zerkleinerten Datteln in einem Mixer pürieren
- die gemahlene Mandeln, die Haferflocken bzw. das Mehl, Kakaopulver, Apfelmus, Kokosöl und eine Prise Salz unterrühren
- den Teig in eine passende Brownies-Form füllen und glatt streichen
- im vorgeheizten Backofen ca. 40-45 Minuten backen
- in der Form auskühlen lassen, erst dann heraus nehmen

für die Glasur:

- für die Glasur die Kakaobutter (oder Kokosöl) in einer Pfanne vorsichtig schmelzen
- Kakaopulver und Ahornsirup unterrühren und alles etwas abkühlen lassen
- die Glasur über die Brownies träufeln und trocknen lassen
- anschließend die Brownies in Stücke schneiden und genießen

