

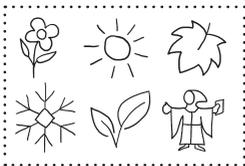
BOHNEN BROWNIES

aus heimischen Sojabohnen

Du brauchst für eine
Form (ca. 20 x 25 cm)

800 g gekochte Sojabohnen
(oder ca. 350 g getrocknete
Bohnen)
130 g Zucker
80 g Kakaopulver
6 EL gemahlene Haselnüsse,
Walnüsse oder Mandeln
1,5 TL Backpulver
8 EL pflanzliche Milch
6 EL Öl
1 Prise Salz
1 Päckchen Vanillezucker
½ TL Kaffeepulver
½ TL Zimt

1. Die Bohnen nach dem Einweichen sehr weich kochen und abkühlen lassen.
2. Alle Zutaten mit dem Mixer oder Pürierstab pürieren. Dabei darf die ein oder andere Bohne noch erkennbar sein.
3. Den Teig in eine gefettete ofenfeste Form geben und bei 180 Grad etwa 45 Minuten backen.
4. Wenn die Brownies komplett abgekühlt sind, kannst du sie nach Belieben mit Kakaopulver oder eine Schokoglasur verfeinern und aufschneiden.



TIPP →

Wegen ihres hohen Proteingehalts solltest du die Brownies im Kühlschrank aufbewahren.