



# Bohnen-Mandel-Brownies (Protein-Booster)

🕒 Preparation time: 15 minutes  
👨‍🍳 Cooking time: 20 minutes  
**Total time: 35 minutes**

👤 Portions: 6

## Zutaten für den Teig (9 Brownies)

- 1 Dose/400 g schwarze gekochte Bohnen\*
- 3 gehäufte EL Kakaopulver\*
- 100 g gemahlene Mandeln (oder gemahlene Haselnüsse)
- 3 EL Ahornsirup
- 1 EL Kokosblütenzucker\*
- 1 EL Apfelmus
- 50 ml flüssiges Kokosöl\*
- 2 TL Zimt
- Eine Prise Salz
- 2-3 EL Kakaonibs\* (optional für etwas "Crunch")

## Für das Topping

- 4 EL Kokosöl
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL dunkles Mandelmus\*
- 1 EL Rohkakao
- 2 TL Erdnussmus
- Himbeeren nach Belieben (ca. 50 g)

**Außerdem:** Eine kleine Kastenform (26 x 18 cm oder kleiner)

Gut zu wissen: Das Topping für die Brownies ist optional. Sie schmecken auch ohne Glasur super lecker. Die Glasur macht sie allerdings noch saftiger und gibt den Brownies "das gewisse Extra". Ich selbst esse sie am liebsten, wenn sie zuvor einige Stunden im Kühlschrank waren und dadurch auch die Glasur super schön fest wird. Sie halten im Kühlschrank mehrere Tage frisch und sind auch dann noch super lecker.

*\*Amazon Affiliate-Links*

## Zubereitung (10 Minuten Arbeitszeit + 20 Minuten Backzeit + 30 Minuten Kühlzeit)

1. Backform mit Backpapier auslegen. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Die schwarzen Bohnen unter Wasser abspülen und abtropfen lassen. Bohnen mit allen anderen für den Teig aufgelisteten Zutaten bis auf die Kakaonibs (!) im Mixer cremig pürieren (die Kakaonibs kommen danach dazu - die machen sonst nur Euren Mixer kaputt!). Dann die Kakaonibs in den Teig einrühren und diesen in die mit Backpapier ausgekleidete Form geben.
3. Teig mit einem Löffel glatt streichen und 20-24 Minuten bei 180 Grad Umluft im Ofen backen. **Tipp:** Streicht die Brownies nicht zu flach aus. Sollte eure Form etwas zu groß sein - kein Problem - Ihr müsst den Teig nicht bis zum Rand ausstreichen. Er ist nicht so flüssig und Ihr könnt Platz zum Rand lassen. Der Teig geht nämlich nicht mehr auf, sondern die Brownies bleiben so dick, wie sie ausgestrichen wurden.
4. Gebackenen Brownie-Teig aus dem Ofen holen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen.
5. 4 EL Kokosöl, 1 EL Ahornsirup, 2 EL dunkles Mandelmus und 1 EL Rohkakao miteinander cremig verrühren und über die Brownie-Teigplatte gießen. Dann diese 25 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.
6. Brownie-Teig aus dem Kühlschrank holen (das Topping sollte etwas fester geworden sein), in Stücke schneiden, mit Erdnussmus beträufeln und mit Himbeeren servieren.

Die Brownies im Kühlschrank aufbewahren. Sie schmecken auch nach mehreren Tagen noch köstlich!