

Gerade an Tagen, an denen man viel Zeit mit Lernen oder Vorbereitungen verbringt, ist der Wunsch nach Süßem oft unausweichlich.

Nur leider sind die zucker- und fettreichen Schokoriegel nicht die beste Wahl, wenn das Gehirn danach weiter arbeiten soll.

Wenn der Wunsch nach einer süßen Pause übergroß wird, gibt es aber auch gesunde Alternativen, die nicht nur die Schokolust befriedigen, sondern auch dein Gehirn auf Vordermann bringen.

Mit dem hohen Eiweißgehalt, dem gesunden Fett und der Mischung aus schnellen und langsamen Kohlenhydraten lieferst du deinem Gehirn mit diesen Brownies alles, was es braucht.

Das brauchst du für 10-12 Brownies

400g schwarze Bohnen
2 EL Sojamehl / 2 Eier
4 EL pürierte Datteln
5 EL Kakaopulver
3 EL Kokosöl
½ EL geraspelte Vanilleschoten
1 Prise Salz
100g dunkle Kuvertüre
optional etwas Sesam zum drüberstreuen

So einfach geht's

Schwarze Bohnen nach Vorgabe einlegen und kochen.

Das Sojamehl mit 4 EL Wasser verrühren.

Alternativ kannst du auch 2 Eier benutzen.

Jetzt musst du alle Zutaten (außer der Kuvertüre und dem Sesam) zusammen in den Mixer geben und pürieren.

Mixe alles bis eine homogene Masse entsteht.

Wenn die Masse zu krümelig ist, kannst du einfach noch einen Schuss Wasser hinzugeben.

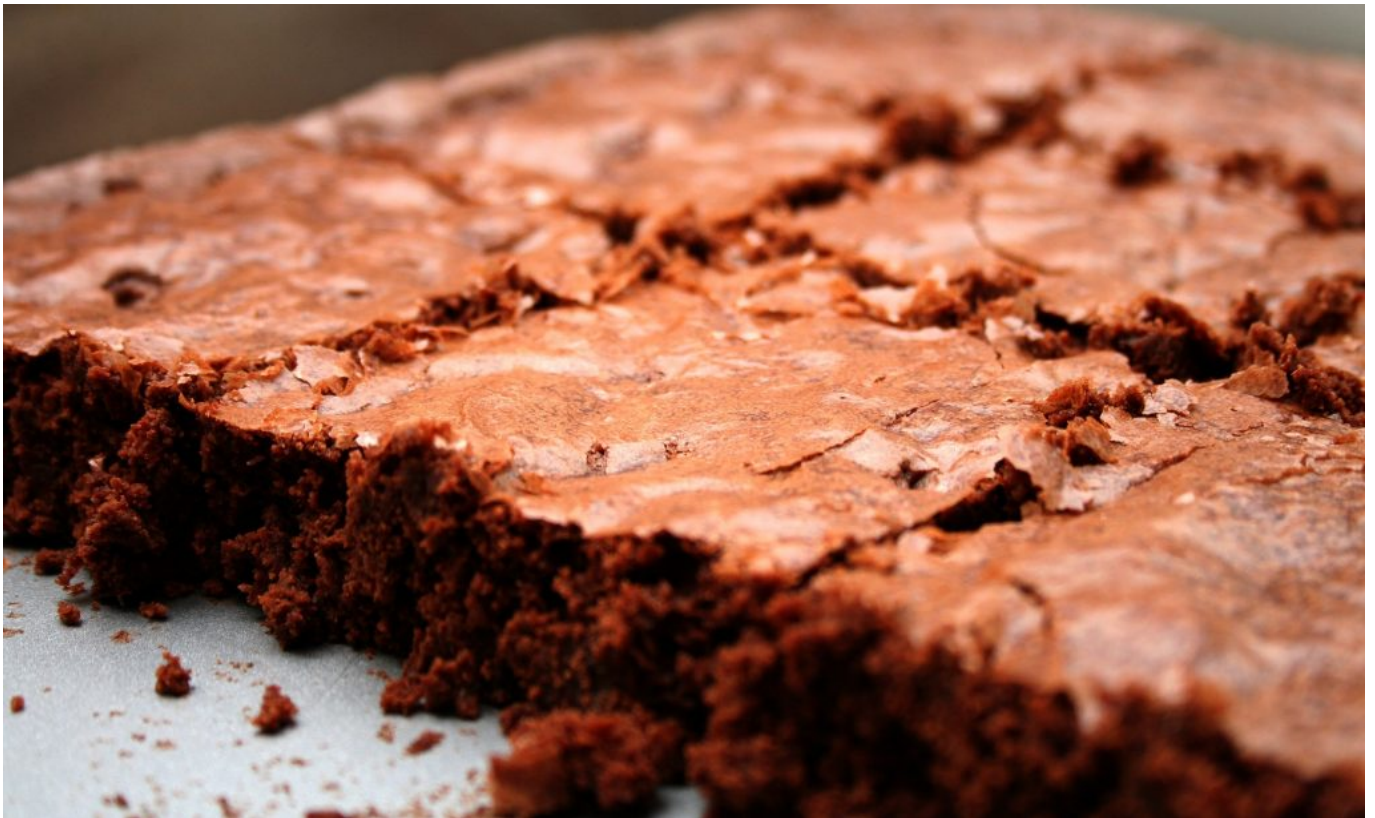
Ofen auf 180°C vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die pürierte Masse auf das Backpapier verteilen und möglichst glatt streichen.

Damit das Verstreichen leichter funktioniert, kannst du den Teigschaber vorher unter Wasser halten.

Backe die Brownies bei 180°C für 25 Minuten und hole sie dann aus dem Backofen.



Während die Brownies abkühlen, kannst du die Kuvertüre in einem Wasserbad vorsichtig erhitzen, bis sie schmilzt.

Das funktioniert auch mit normaler Schokolade.

Dann einfach mit einer Gabel Schokoschlieren auf dem Brownie-Block ziehen.

Wenn du willst, kannst du natürlich auch mehr Schokolade schmelzen und eine durchgängige Schicht über die Brownies geben.

Jetzt kannst du den Sesam drüberstreuen.

Warte bis die Schokolade getrocknet ist, dann kann das Ganze mit einem scharfen Messer in gleichgroße Stücke geschnitten werden.

Guten Appetit!