

Süßkartoffel-Brownies – glutenfrei und vegan

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

55
Min.

NIVEAU



Zutaten für 16 Stücke

1 große Süßkartoffel (ca. 500 g)
10 Soft-Datteln
100 g Mandeln
80 g Haferflocken
3 Esslöffel Rohkakao
2 Teelöffel Weinsteinbackpulver
1/2 Teelöffel Zimt
1 Prise(n) Salz
70 ml Haferdrink
3 Esslöffel Apfelmark
3 Esslöffel geschmolzenes Kokosöl
50 g Pekannüsse
50 g Zartbitterschokolade (vegan)

Besonderes Zubehör

Hochleistungsmixer
Backform (25 x 25 cm)

Glutenfrei und vegan backen? Und es schmeckt auch noch? Und wie! Probier's mal mit diesem einfachen Rezept für **Süßkartoffel-Brownies**! Sie kommen ganz ohne tierische Zutaten und Mehl aus. Denn **Apfelmark**, **Kokosöl**, **Datteln**, **Mandeln** und **Haferflocken** machen's möglich. Durch die gegarten Süßkartoffeln werden sie

extra fudgy! Beim Backen verlieren sie ihren intensiven Geschmack, aber geben ihre Süße an die Brownies ab und machen sie **schön saftig**! Für den Crunch im Teig und als Topping obendrauf, sorgen gehackte **Pekannüsse**. Also worauf wartest du noch? Schmeiß den Ofen an und mach Süßkartoffel-Brownies!

- 1 -

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Backform mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Süßkartoffel schälen, würfeln und in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken und ca. 15 Minuten weichkochen. Datteln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten einweichen. Süßkartoffel- und Dattelnwasser abgießen.

- 3 -

Mandeln und Haferflocken im Hochleistungsmixer zu Mehl verarbeiten. In eine große Schüssel füllen und mit Kakao, Backpulver, Zimt und Salz mischen.

- 4 -

Süßkartoffeln, Datteln und Haferdrink im Hochleistungsmixer zu feinem Brei verarbeiten und zu den trockenen Zutaten geben. Apfelmark und Kokosöl hinzufügen und alles zu einem homogenen Teig verrühren.

- 5 -

Pekannüsse und Zartbitterschokolade grob hacken. Jeweils die Hälfte zur Brownie-Masse geben.

- 6 -

Süßkartoffel-Brownies – glutenfrei und vegan

Teig in die Backform streichen, mit restlichen Pekannüssen und Schokoraspel bestreuen und im heißen Ofen ca. 40 Minuten backen. Kurz abkühlen lassen, aus der Form heben, in 16 gleichgroße Stücke schneiden und Süßkartoffel-Brownies lauwarm servieren.