

ZWARTE BONEN BROWNIES



Wat heb je nodig voor 12 brownies?

1 blik zwarte bonen (400 gram)
30 gram (vetvrije) cacao
2 eieren
15 gram zonnebloemolie

6 grote medjool dadels
Scheutje vanille aroma
eventueel 10-15 druppels vloeibare zoetstof
10 walnoten

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Laat de zwarte bonen uitlekken en bekleed ondertussen een bakvorm of ovenschaal van ongeveer 15×15 cm met bakpapier.
3. Maal de bonen zo fijn mogelijk met je keukenmachine, blender of staafmixer.
4. Voeg de cacao, de vloeibare zoetstof, de eieren, de zonnebloemolie en een scheutje vanille aroma toe aan de bonen en mix dit ook door elkaar.

5. Snijd de dadels in kleine stukjes en voeg dit toe aan het beslag en giet het beslag in de bakvorm.
6. Verdeel de walnoten over het beslag en zet de vorm in de oven. Bak het voor ongeveer 25 minuten. Laat de brownie eerst afkoelen voor je hem in stukken snijdt.

Eet smakelijk!

Tip: Wil je afvallen, laat dan de dadels en de walnoten weg. Proef even of je het beslag zoet genoeg vindt. Voeg eventueel naar smaak extra druppels zoetstof aan het beslag toe. Kijk wel uit met kinderen, die mogen niet onbeperkt zoetstoffen eten.

Voedingswaarde voor 1 stuk brownie

Energie	89 kcal
Eiwit	4,0 gram
Koolhydraten	9,0 gram
Vet	3,5 gram
Vezels	3,6 gram
Zout	0,1 gram