

PINDAKAAS BLONDIES



Wat heb je nodig voor 12 blondies?

1 blik kikkererwten of
cannelloni bonen (400 gram)
50 gram 100% natuurlijke pindakaas
2 eieren

50 gram rozijnen
Scheutje vanille aroma
eventueel 10-15 druppels vloeibare zoetstof
1 theelepel kaneel

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Laat de 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 pindakaas, de vloeibare zoetstof, de eieren, een scheutje vanille aroma en de kaneel toe aan de bonen en mix dit ook door elkaar.

5. Voeg nu de rozijnen toe aan het beslag en giet het beslag in de bakvorm.
6. Bak het voor ongeveer 25-30 minuten. Laat de blondie eerst afkoelen voor je hem in stukken snijdt.

Eet smakelijk!

Tip: Proef altijd 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. De stukjes blondie zijn geschikt om in te vriezen, zodat je altijd een gezond tussendoortje in huis hebt.

Voedingswaarde voor 1 stuk blondie

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