

ORANGEN-BROWNIES

Ihr denkt Brownies sind immer ungesund? Von wegen! Unsere Brownies sind süß, lecker und gesund. Davon könnt ihr gleich mehrere genießen. Sie sind auf jeder Party beliebt und sogar bei Kindergeburtstagen ein Highlight.

Probiert sie gleich einmal aus!

PORTIONEN 10-12 Brownies

2 Süßkartoffeln (ca. 500-600 g)

16 Medjool-Datteln, entsteint

160 g Buchweizenmehl (oder Dinkel(vollkorn)mehl)

30 g gehackte Walnüsse

4 EL Kakaopulver

2-3 EL Orangensaft

1 TL Orangenzeste

Eine Prise Meersalz

- ① Ofen auf 180°C vorheizen.
- ② Die Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und im Dampfgarer für ca. 15-20 Minuten weich dämpfen.
- ③ Die gedämpften Süßkartoffeln zusammen mit den Datteln in einen Mixer oder Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis eine glatte cremige Masse entsteht.
- ④ Die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und die Süßkartoffel-Dattelmischung hinzugeben. Alles gut miteinander verrühren.
- ⑤ Die Brownie-Mischung in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kuchenform geben und 30 Minuten backen. Stäbchenprobe machen!
- ⑥ 10 Minuten abkühlen lassen und danach mit Kakaopulver bestreuen.