

Brownies mit Roten Bohnen

Zutaten:

- 240 g Adzukibohnen (oder Kidneybohnen), gekocht oder 120 g getrocknet*
- 100 g Mehl
- 150 g Zucker
- 100 g Zartbitterschokolade
- 50 g Walnüsse
- 2 EL Backkakao
- 75 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- 1 gehäufte EL geschrotete Leinsamen
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

* Kochanleitung für getrocknete Bohnen siehe Seite 18.

Adzukibohnen sind meist nur in Asia-Läden erhältlich, Kidneybohnen findet man in gut sortierten Supermärkten.



Zubereitung:

Die geschroteten Leinsamen mit 3 EL Wasser verrühren und für 10 Minuten quellen lassen. Die Bohnen abseihen und gut mit Wasser abspülen. Die Schokolade in einem Wasserbad schmelzen und die Walnüsse fein hacken. Das Backrohr auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Bohnen in einer großen Schüssel fein pürieren. Die gequollenen Leinsamen und das Öl mit einem Handmixer oder einer Küchenmaschine unterrühren. Mehl, Zucker, Backpulver, eine Prise Salz und den Backkakao untermischen. Dann die geschmolzene Schokolade und die gehackten Walnüsse unterrühren. Den Teig in eine ca. 20 x 30 cm große, gefettete Backform füllen und für ca. 30 Minuten backen.

Tipp:

Für die Zubereitung der Brownies passen auch Schwarze Bohnen sehr gut.

