

Süßkartoffel-Brownies

Saftig, dunkel-schokoladig, ohne raffinierten Zucker – die Süßkartoffel schmeckt man nicht heraus.



Ergibt
ca. 12 Stücke

Zubereitung
ca. 30 Min.

Backzeit
45 Minuten

Rezept

Zutaten

- 1 Süßkartoffel (ca. 330 g)
- 1 reife Banane
- 6 Medjool-Datteln, entsteint
- 4 EL Kakaopulver, ungesüßt
- 100 g gemahlene Haferflocken (oder Haferflocken im Mixer fein mahlen)
- 50 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Apfelmus
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- Optional: 30 g dunkle Schokostückchen

Zubereitung

1. Süßkartoffel schälen, in kleine Stücke schneiden, mit Wasser bedeckt in einem Topf in ca. 20 Min. weich kochen.
2. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen, Auflaufform (ca. 20 x 20 cm) mit Backpapier auslegen.
3. Süßkartoffeln abgießen und gut abtropfen lassen.
4. Banane schälen, Datteln entsteinen, alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben.
5. Zu einem glatten, dicken Teig mixen, ggf. Schokostückchen unterheben.
6. Teig gleichmäßig in die Form streichen und für 45 Minuten backen.
7. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden 45 Min. abkühlen lassen – sonst zerfallen die Stücke.

Wissenswertes zu den Zutaten

Süßkartoffel

Beta-Carotin (Vorstufe von Vitamin A) wirkt zellschützend und immunstärkend; macht die Brownies saftig.

Kakao

Flavanole für die Gefäße und das typisch dunkle Aroma der Brownies.

Datteln + Banane

Natürliche Süße mit Kalium und Ballaststoffen – ersetzen vollständig den Zucker.

Mandeln

Liefern Vitamin E und gute Fette – machen die Brownies gehaltvoller und sättigender.

Tipp aus der Praxis: Über Nacht im Kühlschrank werden die Brownies noch saftiger. Mit einem Klecks Skyr oder Naturjoghurt wird daraus ein eiweißreiches Dessert (~10 g Eiweiß pro Stück).