



Süßkartoffel-Brownies

Eines der besten Beispiele, dass „süß“ nicht gleich „Zucker“ bedeutet, sind Süßkartoffel-Brownies. Mit Süßkartoffeln backen? Ja, das klappt hervorragend.

Ihr benötigt für 15 Stück

- 6 Datteln (entsteint)
- 300g Süßkartoffeln
- 30g Kokosöl
- 1 Msp. Vanille (gemahlen)
- etwas Salz
- 1/4 TL Zimtpulver
- 4 Eier
- 30g Kakaopulver
- 60g Mandeln (gemahlen)

So geht's:

1. Die Datteln mit Wasser bedecken und einweichen lassen. Nach 12 Stunden abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden, dann ca. 10 Minuten in Wasser gar dünsten und abgießen.
3. Den Backofen auf 175° vorheizen und die Brownieform mit Backpapier auslegen. Kokosöl im Topf erwärmen. Die Datteln und die Süßkartoffeln gemeinsam pürieren und mit Vanille, Salz, Zimt und Kakao würzen. Das Kokosöl, die Eier und die Mandeln dazugeben und unterrühren.
4. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen. Auf mittlerer Höhe 45 Minuten backen. Form herausnehmen, auskühlen lassen und in Stücke schneiden.

Die Brownies können dann nach Belieben mit Kakao bestäubt werden. Voilà