

Guilt-free, gluten-free & vegan Brownie

28.06.2015 13:20

Zutaten

2 Stk. Süßkartoffeln (mittelgroß)

etwa 300 g entkernte Datteln (3 cups)

evtl. etwas [Birkengold](#) (5 EL) oder Honig für mehr Süße

ca. 230 ml Mandelmilch (oder Reis-, Hirse- oder Sojamilch: gesüßt oder ungesüßt je nach Geschmack)

85 g Kakao (ungesüßt)

150-200 g dunkle Schokolade (vegan und nach Belieben ungesüßt - ich habe 85% Schokolade genommen)

85 g Reismehl

30 g Maizena (Reis- oder Maisstärke)

4 EL Erdmandeln + 1 Apfel + evtl. Tahine und Honig (oder 2 EL Erdnussbutter oder 2 EL Mandelcreme)

etwas Mark einer Vanilleschote

½ TL Salz

½ TL Backpulver

ca. 60 g Walnüsse und/oder Mandeln sowie Mandeln gestiftet für die Deko

evtl. vegane Schlagobers (oder JOYA Crème) separat dazu

Zubereitung

1. Wasser für die Süßkartoffeln zum Kochen bringen. Süßkartoffeln schälen, abspülen, vierteln und sobald das Wasser kocht, darin so lange kochen, bis diese bissfest sind (etwa 20-30 Minuten).
2. In der Zwischenzeit Schokolade in kleine Stücke hacken. Die trockenen Zutaten wie Reismehl, Backpulver, Vanillemark, Salz, Kakao und Maizena vermischen. Datteln mit einer Gabel zerdrücken. Falls du die Erdmandelpaste selbst zubereitest (anstatt der Erdnussbutter oder der Mandelcreme), Apfel reiben und mit dem Erdmandelmehl sowie etwas Wasser und evtl. Tahine und/oder Honig vermischen, bis ein Brei entsteht.
3. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Süßkartoffeln abgießen, kalt abschrecken und mit einer Gabel zerdrücken (oder in einer Küchenmaschine vermischen). Datteln (plus evtl. Honig oder Birkengold), pflanzliche Milch, Erdmandelbrei (Erdnussbutter oder Mandelcreme) hinzugeben und alles gut vermengen. Alles so lange verrühren, bis eine cremige Masse entsteht.
4. Anschließend die trockenen Zutaten hinzugeben und alles gut vermengen. Walnüsse und/oder Mandeln sowie Schokoladenstücke (etwas für später auf die Seite geben) hinzugeben und unterrühren. Masse gleichmäßig auf ein tiefes Backblech streichen und mit der restlichen Schokolade und den Mandelstiften garnieren. Brownie in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene geben und etwa 50-60 Minuten backen. Anschließend in gleichgroße Browniestücke schneiden. Schmeckt am besten am nächsten Tag und kann wunderbar im Kühlschrank aufbewahrt werden. Ich habe Schlagobers dazu serviert.

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf \[foodnotify.com\]\(http://foodnotify.com\)](#)



Scan me!