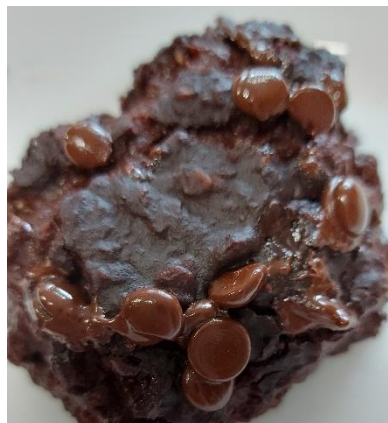




Klimafreundliches REzept der MOnate Mai und Juni



Proteinreiche Brownies

Zutaten	Zubereitung	Geräte
	Den Ofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Eine 18 x 18 cm Backform einfetten und mit Backpapier auslegen.	Backform, Backpapier
80 g Haferflocken	Die Haferflocken in einem elektrischen Zerkleinerer zu feinem Mehl mahlen und das Hafermehl in eine Schüssel geben.	Waage, elektrischer Zerkleinerer, Schüssel
50 g Backkakao 1 TL Backpulver 1 Prise Salz	Backkakao, Backpulver und Salz hinzufügen und alles vermischen.	
1 Dose Kidney-Bohnen (240 g Abtropfgewicht) 120 g Apfelmark 80 g Ahornsirup 40 g Pflanzenöl 1 TL Vanilleextrakt	Die Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Dann zusammen mit dem Apfelmark, Ahornsirup, Pflanzenöl und Vanilleextrakt im elektrischen Zerkleinerer lange cremig mixen.	Sieb, Teelöffel
100 g Schoko-Tröpfchen	Das Bohnenmus mit den Schoko-Tröpfchen zu den trockenen Zutaten geben und alles vermengen (einige Schoko-Tröpfchen für das Topping verwahren).	
	Den Brownie-Teig in die vorbereitete Backform geben, glattstreichen und 20-25 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. In Quadrate schneiden und schmecken lassen!	