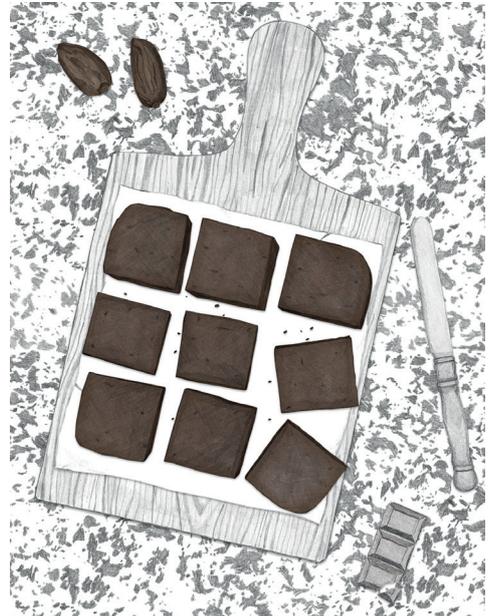


Vegane Superfood Brownies

150 g entkernte Datteln
 200 g Schokolade (70% Kakaoanteil)
 20 g Chiasamen oder 3 Eier
 80 g Mandelbutter
 1/4 TL Salz
 80 g gemahlene Mandeln

Für 1 eckige Backform von 20 x20 cm (12 Stück)
 Dauer: 20 min + 20 min Backzeit + 1 h Kühlzeit



Zubereitung

Für dieses Rezept benötigt man einen Food Processor.

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine quadratische Backform mit 20x20cm mit Backpapier auslegen.

Die Datteln für 10 Minuten in kochendem Wasser einweichen lassen. Währenddessen die Schokolade in Stücke brechen und über einem Wasserbad schmelzen.

Für die vegane Version: Die Chiasamen im Food Processor zu Mehl mahlen und mit 150ml Wasser mischen und für 5 Minuten quellen lassen. Dies dient als Ei-Ersatz.

Die Datteln abseihen und im Food Processor zu Brei verarbeiten. Alle weiteren Zutaten in den Food Processor hinzufügen und zerkleinern bis eine dicke und homogene Masse entsteht. Wer Eier anstelle der Chiasamen verwendet, sollte ein Ei nach dem anderen untermischen.

Den Teig in die Backform füllen und für 20 bis 23 Minuten backen. In der Form komplett abkühlen lassen. Mit einem scharfen Messer in gleich große Stücke schneiden.

In einem luftdichten Behälter sind die Superfood Brownies bis zu 5 Tagen haltbar.