

Bønnebrownie

Opskrift til 12 små stykker

Bønnebrownie er en form for sundere chokoladecake. Dog har jeg brugt kiks i min bønnebrownie, som selvfølgelig er knap så sundt. Men wow den smager også godt. Kagen smager ikke af bønner, de er blot med til at bidrage til lidt tung og kompakt konsistens. Lad kagen stå et par timer efter bagning i køleskabet. Den er nemlig klart bedst når den har sat sig og er blevet helt kold.

Forberedelsestid

20 minutter

Tilberedelsestid

17 minutter

Samlet tid

40 minutter

Ingredienser

- 150 g mandler
- 100 g digestive kiks (gerne fuldkorn)
- 3 spsk. kakao
- 1/3 tsk. salt
- 220 g bløde dadler (målt uden sten)
- 1 dåse kidneybønner (eller sorte bønner)
- 85 g smør
- 4 æg
- 100 g mørk chokolade til dejen
- 100 mørk chokolade + 1 spsk. kokosolie til toppen
- evt. 70 g valnødder til toppen

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Start med at blende de tørre ingredienser: mandler, kiks, kakao og salt, så det bliver til mel - jeg bruger en food processor.
3. Fjern stenene fra dadlerne og kasser disse. Kom disse ned i maskinen
4. Dræn kidneybønnerne og kom disse og æg ned til de resterende ingredienser
5. Smelt smør og hæld dette ved - bland det hele sammen
6. Hak 100 g mørk chokolade og kom i dejen, vend det rundt og kom det i en form beklædt med bagepapir. Min måler 20*20 cm.
7. Kom formen ind i ovnen og bag kagen i 17-18 minutter.
8. Smelt de resterende 100 g chokolade og kom kokosolie ved
9. Hæld chokoladen ud over den bagte kage og lad den køle helt af. Kagen er klart bedst efter et par timer i køleskabet.