

Glutenfreier Brownie aus schwarzen Bohnen

Gesamtzeit **120 Min.** 40 Min. Vorbereitungszeit **80 Min.** Kochzeit **130 Min.** Wartezeit

ZUTATEN

Für den Brownie:

- 70 g** Leinsamen, braun
- 150 ml** kochendes Wasser
- 100 g** Schokolade, dunkel (z. B. 70 %), vegan
- 240 g** Bohnen, schwarz, abgetropft (alternativ: weiße oder rote Bohnen)
- 150 g** Sehr reife Bananen, geschält
- 6 g** Backpulver
- 85 ml** Öl (z. B. Raps- oder Sonnenblumenöl)
- 20 g** Vanillezucker
- 10 ml** Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce
- 200 g** Mandeln, blanchiert, gemahlen
- 150 g** Zucker, braun
- 70 g** Kakaopulver

Für den Schokoladen-Pflaumen-Aufstrich:

- 100 g** Zartbitterschokolade, vegan
 - 100 g** Pflaumenkonfitüre
 - 10 ml** Kikkoman Ponzu – Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
 - 0,5 g** Chiliflocken
- Zusätzlich:**
- 50 ml** Kokoscreme 15 bis 20 % Fett
 - 10 g** Puderzucker
 - 10 g** Minzblätter

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Leinsamen im Mixer oder mit einer Getreidemühle zu einem feinen Pulver mahlen. Mit kochendem Wasser vermischen und umrühren.

Schritt 2

Schokolade im Wasserbad schmelzen.

Schritt 3

Bohnen mit Bananen, Backpulver, 80 ml Öl, der Leinsamenmischung, Vanillezucker und Kikkoman glutenfreie Sojasauce glatt pürieren.

Schritt 4

Mandeln in einer Schüssel mit der Bohnenmischung vermengen. Zucker, Kakaopulver und die geschmolzene Schokolade hinzufügen und gut verrühren. Ein Backblech mit 5 ml Öl einfetten und den Teig 2 bis 3 cm dick aufstreichen, damit er gleichmäßig backt.

Schritt 5

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 80 Minuten backen.

Schritt 6

Für den Pflaumenaufstrich Schokolade im Wasserbad schmelzen. Pflaumenkonfitüre, Kikkoman Ponzu Zitrone und Chiliflocken untermischen. Glattrühren.

60 g Himbeeren
60 g Heidelbeeren
60 g Erdbeeren

Schritt 7

Kokoscreme ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Nach dem Kühlen das erstarrte Kokosfett von der Oberfläche abschöpfen. Dieses Fett mit Puderzucker steif schlagen, bis es Schlagsahne-Textur hat.

Schritt 8

Brownie mit einer Schicht Schokoladen-Pflaumen-Aufstrich, einer Kugel geschlagener Kokoscreme, Minze und Obst servieren.