

Zwarte bonen brownies



Ingrediënten

- 400 gram zwarte bonen (1 blik), afgespoeld en uitgelekt
- 100 gram dadels
- 50 gram kokosolie, gesmolten
- 1 vanillestokje, het merg eruit geschraapt
- 2 eieren
- 5 el cacaopoeder (puur)
- 3 el rijststroop (+ een beetje extra voor de afwerking)
- 50 gram pure chocolade, in stukjes gehakt
- gepofte quinoa als topping
- eventueel vanille essence

Bereiding

Verwarm de oven op 180 graden. Meng alle bovenstaande ingrediënten (van de zwarte bonen t/m de pure chocolade stukjes) tot een glad mengsel. Ik gebruik hiervoor een keukenmachine. Proef er een beetje van en voeg zelf eventueel nog wat vanille essence of rijststroop toe naar smaak. Giet het mengsel in een met bakpapier bekleedde bakvorm en strijk glad met een spatel. Schenk er nog een beetje rijststroop overheen als afwerking en zet ongeveer 30 minuten in de oven. Strooi na 30 minuten de gepofte quinoa eroverheen en bak nog zo'n 10 minuten in de oven af. Laat het baksel afkoelen en snijd erna in stukjes. Je kunt de randen eventueel eraf snijden voordat je er stukjes van maakt zodat het mooie, egale rechthoekjes worden. Bewaar ze in de koelkast, dan blijven ze zeker 5 dagen goed!