



LINSE



HOCHSCHULE OSNABRÜCK
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



THÜNEN

UNIKASSEL
VERSITÄT

Double Choc Kidneybohnen Brownie

Kidneybohne

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Projekträger



Bundesanstalt für
Landwirtschaft und Ernährung

Double Choc Kidneybohnen Brownie

Vorbereitungszeit ca. 15-20 Minuten,
Backzeit 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Walnusskerne	50 g
Kidneybohnen (½ Konserve)	170 g
Sojadrink	40 ml
Zucker	100 g
Vanillezucker	5 g
Margarine	50 g
Mehl Typ 550	125 g
Backkakao	40 g
Backpulver	5 g
Jodsalz	1 Prise
Kuvertüre, Zartbitter	50 g

Alle Rezepte finden Sie
auf unserer Website



Zubereitung:

Walnusskerne in der Pfanne rösten und grob hacken
Kidneybohnen (mit Flüssigkeit) zusammen mit **Sojadrink**, **Zucker** und **Vanillezucker** pürieren
Backofen vorheizen auf 175° Umluft
Schokolade grob hacken und mit Margarine im **Wasserbad** schmelzen
Mehl mit **Backpulver**, **Kakao** und einer Prise **Salz** vermengen
Bohnenmasse mit dem **Mehlgemisch** vermengen
Schokolade unterrühren und danach **Walnüsse** unterheben
Teig in einem mit **Backpapier** ausgelegten oder gefetteten **Blech** (ca. 25 cm x 15 cm) verteilen und auf mittlerer Schiene **30 Minuten backen**
Abkühlen lassen, in gewünschte Portionen schneiden und servieren

Dazu passt (vegane) **Vanillesoße**.

Dieses Rezept ist zusammen mit der FH Münster und dem Studierendenwerk Osnabrück entstanden