aus:gewogen
Ernährungsberatung und -therapie

Kichererbsenbrownies und Blondies

Zutaten für ein kleines Blech 25 x 15 cm = 15 Stück

- 1 Glas Kichererbsen, 250 g abgetropft
- 110 ml Pflanzendrink
- 50 g Nussmus
- 1 Ei — oder 1 EL Lein- /Chiasamen mit 25 ml Wasser verrührt
- 100 g gemahlenene Nüsse — oder eine Mischung aus Nüssen/ Haferflocken
- 1,5 TL Backpulver
- 80 g brauner Zucker — oder weißer oder 60 g Dattelsüße und 30 g Erythrit
- 30 – 40 g Kakaopulver

- Schokodrops zartbitter oder weiß nach Belieben

- **Blondies**: statt Kakao gibt es etwas Vanille und evtl. 30g Cranberries / Himbeeren – den Pflanzendrink erst einmal um 40 ml reduzieren – evtl. später anpassen.

Zubereitung:

Die Kichererbsen abgießen. Mit dem Pürierstab oder der Küchenmaschine zusammen mit dem Pflanzendrink und dem Nussmus zu einer glatten Masse pürieren.

Die übrigen Zutaten gut untermengen. Eine kleine Auflaufform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und glattstreichen. Gegebenenfalls mit den Schokodrops belegen.

Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 175 Grad Umluft ca. 35 min backen, in der Heißluftfritteuse bei 165 Grad. Herausnehmen, gut auskühlen lassen, in 15 Stücke schneiden und genießen.

Sie eigenen sich wunderbar zum Mitnehmen für unterwegs, ein sehr gesunder und sättigender Snack.

Nährwerte pro Stück mit Dattelzucker und Erythrit: 115 kcal, 6,50 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 3,6 g Zucker, 4 g Protein, 3 g Ballaststoffe (!)

Kathrin Marten, Büro: Widderter Str. 20, 42657 Solingen, Tel. 0212-72075, Web: www.kathrin-marten.de
Beratung: GesundheitsZentrum, Ufergarten 5, 42651 Solingen, E-Mail: post@kathrin-marten.de,