**Zwartebonenbrownies**



In deze brownies worden zwarte bonen gebruikt in plaats van bloem en bevatten ze heerlijke noten. Hierdoor zitten deze brownies boordevol eiwitten en vezels,  voedzaam en erg lekker. Niemand proeft de bonen. Ik gebruik de helft minder suiker dan dat het recept aangeeft waarbij mijn voorkeur uitgaat naar oersuiker of kokosbloemsuiker. Deze suiker bevat nog vitaminen en mineralen. Gebruik echter deze suiker ook met mate, het blijft suiker. Te koop in de natuurwinkel.

Voor 12-16 brownies:

* 200 gram pure chocolade in stukjes
* 140 gram ongezouten boter
* 140 gram ongezouten boter
* 1 theel. grof zeezout
* 1 eetl. Ongezoete cacaopoeder
* 2 theel. Vanillepoeder
* 1 blik zwarte bonen a 400gram of 250gram zelf gekookte bonen
* 3 eieren
* 85 gram grof gehakte walnoten, pecannoten, pistachenoten of amandelen
* 200 gram suiker

Verwarm de oven op 180gr. Vet een vierkant bakblik van 24 centimeter in met boter of bekleed met bakpapier.

* Smelt de chocolade en boter samen in een kom boven een pan zacht kokend water. Laat dit mengsel een beetje afkoelen en voeg de cacao en de vanillepoeder toe.
* Meng intussen de bonen met **een** van de eieren in een keukenmachine of met een staafmixer. Het mengsel moet zo glad mogelijk worden, anders krijgen de bonen een melige textuur.
* Roer geleidelijk het bonenmengsel en de noten door het chocolademengsel
* Klop de overige 2 eieren met de suiker tot een luchtig romig mengsel en spatel dit door het bonen-chocolademengsel.
* Giet het browniebeslag in het bakblik, bestrooi met het zout en bak ongeveer 20-30 min. in de voorverwarmde oven. Het moet steviger worden maar wel een beetje smeuïg blijven.
* Laat de brownie in het bakblik volledig afkoelen en snijd vervolgens in vierkante stukjes. Bewaar maximaal 5 dagen in een luchtdichte trommel.

Smakelijk! Bron: Peulvruchten Jenny Chandler