

# Gesunder Schokokuchen (Brownies)

## Du brauchst:

- (Für 12 Stück)
- 225g Kidneybohnen (Abtropfgewicht)
- 80g Apfelmus ohne Zucker
- 100g Zucker
- 2 Eier
- 40g Backkakao (kein Kakaopulver!)
- ½ Pck. Backpulver
- 1 Pck. Vanillezucker



(in einen gewöhnlichen Brownie kommt die doppelte Menge Zucker, ein großes Stück Butter und einiges an Mehl... da kannst du dir ja vorstellen, wieso das ziemlich ungesund ist...)

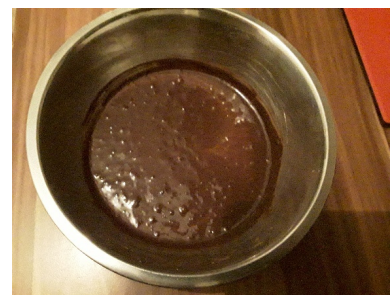
## Schritt 1:

Zuerst pürierst du die Bohnen und den Apfelmus. Es entsteht eine glatte Masse.



## Schritt 2:

Füge nun die übrigen Zutaten hinzu und verrühre alles wieder zu einem glatten Teig. Sieht doch schon lecker aus, oder?



## Schritt 3:

Leg ein etwas höheres Backblech mit Backpapier aus und fülle den Teig hinein.

## Schritt 4:

Backe die Brownies bei 150 Grad Umluft für ca. 50 min. Schon sind deine Brownies fertig. Schneide sie am besten erst vor dem servieren in Stücke. Du kannst noch etwas Puderzucker darüber streuen.



**Guten Appetit!**

