Artikel vom 29.05.2024 · Ausgedruckt am 17.11.2026, 20:37 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/suesse-blondies-mit-bohnen

Süße Blondies mit Bohnen



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (4 Personen):

480 g weiße große Bohnen (Abtropfgewicht),

2 TL Backpulver,

2 EL Dattelmus,

2 TL Vanilleextrakt,

4 EL Erdnussbutter,

2 EL Erdnussmus,

80 ml Ahornsirup,

1 Prise Salz,

50 g Schokodrops,

1 Prise frischen Muskat,

Kastenform für Kuchen,

etwas Öl zum Einfetten.

Zubereitung: Die Bohnen gründlich waschen, bis die Trübung des Wassers verschwindet. Anschließend die Bohnen in eine Schüssel geben und kräftig stampfen, bis alle Bohnen zu einem Mus verarbeitet sind. Nun das Backpulver, die Erdnussbutter und das Erdnussmus dazugeben. Die Mischung mit dem Ahornsirup, dem Dattelmus und dem Vanilleextrakt süßen. Wer kein Dattelmus zur Hand hat, kann 10 getrocknete Datteln in heißem Wasser einweichen. Sind die Datteln weich, diese aus dem Wasser herausnehmen und zerdrücken beziehungsweise vermusen. Das geht auch mit der Hilfe eines Stabmixers. Das Salz und den frisch geriebenen Muskat beifügen und alles durchmischen. Zum Schluss die Schokodrops vorsichtig unterheben, sodass diese nicht zerdrückt werden. Die Kuchenform einölen und das Teiggemisch in die Kastenform geben. Glattstreichen und die Rohmasse bei 175 Grad Umluft für circa 25 bis 30 Minuten in den Ofen geben. Beim Herausnehmen sollte die Kruste angefangen haben sich zu bräunen. Keine Sorge, dass der Teig auch nach dem Backen recht feucht und geschmeidig ist. Das macht die Blondies aus.