

# Rezepte ohne Zucker

## Brownies

Die Brownies sind einfach nur köstlich. Verrate am besten nicht, dass Süßkartoffeln drin sind. Damit könntest du den einen oder die andere abschrecken. Lass sie erst einmal probieren.

### Zutaten für den Teig:

- 450 g Süßkartoffel (geschält gewogen)
- 130 g weiche Datteln
- 100 g Banane (sehr reif)
- 100 g Mandeln, gemahlen
- 2 EL Kokosöl
- 80 g Haferflocken, gemahlen
- 3 EL Backkakao
- 2 TL Backpulver



### Zutaten für das Topping:

- 100 g weiche Datteln
- 60 g Mandelmus
- 1 1/2 EL Backkakao
- ca. 1 EL Milch

### Zubereitung

- Die Süßkartoffel waschen, schälen, in Würfel schneiden, in wenig Wasser oder im Dampfeinsatz ca. 10 Minuten weichkochen. Das Wasser abgießen und beiseite stellen. (Das kannst du als Gemüsebrühe bei deinem nächsten Essen verwenden.)
- Die Datteln in etwas heißem Wasser etwa 5 Minuten einweichen, abgießen und klein schneiden.
- Die Banane zerkleinern.
- Eine kleine Backform (ca. 20 x 25 cm) einfetten.
- Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze (150 °C Umluft) vorheizen.
- Süßkartoffeln mit Datteln und Bananen mit einem Stabmixer pürieren.
- Mandeln, Kokosöl, Haferflocken und Kakao dazugeben und fein pürieren. Zum Schluss das Backpulver dazugeben.
- Teig in die Form geben und glattstreichen. Circa 35 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.
- Für das Topping die Datteln in ca. 100 ml heißem Wasser einweichen. 10 Minuten ziehen lassen, abgießen. Datteln pürieren, mit Mandelmus, Kakao und Milch mit einem Stabmixer pürieren. Brownies mit dem Topping bestreichen. Im Kühlschrank aufbewahren.