Gezond en lekker Ria Perfors

**Zwarte-bonen brownies**

Eerst een geruststelling; Niemand die proeft dat in deze brownies bonen zijn verwerkt in plaats van bloem. Dit recept is binnen mijn familie favoriet.

Voor veel mensen gaan de feestdagen hand in hand met lekker eten en snoepen. Deze brownies bevatten ook veel gezonde ingrediënten: Bonen voor extra vezels en eiwitten, walnoten voor de onverzadigde vetten. Neem pure chocolade, minimaal 70 %, deze bevat naast verzadigde vetten ook goede stoffen zoals antioxidanten. Ik heb in plaats van suiker 4 dadels en een rijpe banaan gebruikt. Heb je geen dadels, gebruik dan 2 rijpe bananen. Wil je toch liever suiker, roer dan in plaats van de banaan en de dadels 200 gram suiker door de 2 eieren.

Ingrediënten voor 12-16 brownies:

* 200 gram pure chocolade in stukjes
* 140 gram ongezouten boter in blokjes
* 1 eetlepel ongezoete cacaopoeder
* 2 theelepels vanillepoeder
* 1 blik zwarte bonen van 400 gram of 250 gram gedroogde zwarte bonen
* 3 eieren
* 85 gram grof gehakte walnoten
* 1 rijpe banaan
* 4 dadels
* ½ theelepel zeezout

Bereiding:

Gebruik je gedroogde bonen, laat deze dan de avond van te voren weken en kook ze volgens de aangegeven tijd gaar.

Verwarm de oven op 180 graden. Vet een laag 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 mix 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.

Week de dadels in 4 eetlepels warm water gedurende een paar minuten. Doe de banaan, de dadels met het vocht en de overige 2 eieren in een kom en mix met een staafmixer tot een luchtig romig mengsel. Spatel dit door het bonen-chocolademengsel.

Giet het browniebeslag in het bakblik, bestrooi met het zeezout en bak ongeveer 25-30 minuten 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. Lekker met een schepje crème-fraîche. Bewaar maximaal 5 dagen in een luchtdichte trommel.

Bij feest hoort wat lekkers, geniet ervan!

Ria Perfors

Natuurvoedingsadviseur en gewichtsconsulente

Afbeelding met taart, voedsel, stuk, punt

Automatisch gegenereerde beschrijving