

ERBSEN-BROWNIES MIT AVOCADO GANACHE



VEGAN



VEGETARISCH



- KOOKING K -

Kathrin ist Junior Key Account Managerin bei der Bio-Zentrale und inspiriert dich als "Kooking K" mit leckersten Gerichten, die du mit unseren vielfältigen biozentrale Produkten nachkochen kannst.

Gemüse und Nachtisch passen nicht zusammen? Dann wird es höchste Zeit, dich vom Gegenteil zu überzeugen. Kathrins Brownies auf Erbsenbasis mit einer cremigen Ganache aus Avocado bringen dich in den Schoko-Himmel! ☒



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Arbeitszeit
75 Minuten



Anlass
Backen

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

www.biozentrale.de

Seite 1 / 2

ERBSEN-BROWNIES MIT AVOCADO GANACHE



Zutaten für 18 Stück:

- 400 g TK-Erbsen
- 100 g Zartbitterschokolade
- 100 g Dinkelmehl Type 630
- 0.5 TL biozentrale Backpulver
- 150 g biozentrale Kokosblütenzucker
- 1 Pkg. biozentrale Vanillezucker
- 2 EL biozentrale Kokosöl
- 150 ml biozentrale Kokosmilch
- 90 g BioKids Kakaodrink
- 100 ml biozentrale Agavendicksaft
- 50 g biozentrale Agavendicksaft
- 2 Stück kleine reife Avocados

Zubereitung

1. Gefrorene Erbsen in einem Topf mit kochendem Wasser bedecken. Aufkochen, ca. 2 Minuten köcheln und abtropfen lassen.
2. Erbsen pürieren. Schokolade fein hacken, Mehl und Backpulver mischen. Püree, Schokolade, Mehl-Mix, Kokosblüten – und Vanillezucker, 2 EL Kokosöl, Kokosmilch, 40 g Kakao und 100 ml Agavendicksaft mit den Schneebesens des Rührgeräts verrühren.
3. Eine quadratische/runde Springform mit Kokosöl fetten. Schokoteig darin glattstreichen und im vorgeheizten Backofen (Umluft 160°C) ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
4. Für die Ganache Avocados halbieren, entkernen und die Schale entfernen. Mit 50 g Kakao und 50 g Agavendicksaft pürieren.
5. Kuchen aus der Form lösen, Avocado-Ganache mit einem Esslöffel locker darauf verteilen. Bis zum servieren min. 1 Stunde kalt stellen.
6. Genießen – Guten Appetit! ☒

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!