



FRESH NATURAL FITFOOD

by Michelle

## Süßkartoffel-Brownies



einfach



5 min



30 min



12 kleine Brownies



### So geht es!

Die Leinsamen mit etwas Wasser quellen lassen (Leinsamen mit Wasser bedecken).

Die Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden und in einem Topf kochen. Das Wasser nach dem Garen abgießen.

Die Süßkartoffelstückchen in eine Schale geben und mit einer Gabel musen. Anschließend die gequollenen Leinsamen und das Dattelmus dazugeben.

(1 Packung Datteln mit etwas Wasser zerkleinern bis ein Mus entsteht und den Rest des Muses in ein Glas umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren).

Nach und nach alle anderen Zutaten dazugeben und umrühren.

Eine kleine Backform mit Backpapier auslegen und den Teig gleichmäßig verteilen. 30 min bei 180 Grad in den Ofen geben.

Den „Kuchen“ auskühlen lassen und mit Schokolade deiner Wahl übergießen. Dann in kleine Stückchen schneiden, siehe Bild. Genießen!

\*Damit die Schokolade schneller trocknet, kannst du die kleinen Kuchen 10-15 min in den Gefrierschrank geben.

## ZUTATEN



- 350g Süßkartoffeln
- 3 EL Leinsamen
- 3 EL Kakao
- 1 TL Zimt
- eine Hand voll Datteln oder 2 EL Dattelmus
- 50 g Buchweizenmehl oder Haferflockenmehl
- 70 g zerkleinerte Nüsse