

BROWNIE MIT LINSEN, AVOCADO & ERDNUSSBUTTER

Portionen: 12

Zutaten:

- 1 Vanilleschote
- ½ Tasse (100 g) brauner Zucker
- 4 Tassen (850 g) Püree aus geteilten roten oder ganzen grünen Linsen*
- 4 große Eier (ca. 200 g)
- 1 reife Avocado (ca. 200 g)
- 1 Tasse (120 g) ungesüßtes Kakaopulver
- 1 Teelöffel (4 g) Backpulver
- ½ Teelöffel (3 g) Natron
- ½ Teelöffel (2 g) Salz
- 1 Tasse (175 g) Raspelschokolade
- ¾ Tasse (90 g) Walnüsse, gehackt
- ¾ Tasse (200 g) Erdnussbutter

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Eine ca. 20x30 cm große Backform einfetten.
3. Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark mit der Spitze eines Messers herauskratzen.
4. Reiben Sie die Schoten mit den Fingern in den Zucker, bis sie sich verteilt haben.
5. Alle Zutaten außer den Schokoladenstückchen, den Walnüssen und der Erdnussbutter in die Küchenmaschine geben. Verarbeiten Sie die Zutaten, bis ein glatter Teig entsteht.
6. Die Raspelschokolade und die Walnüsse hinzufügen und unter den Teig heben.
7. Den Teig in eine gefettete Form gießen.
8. Erdnussbutter unterheben.
9. 35 bis 45 Minuten backen, bis die Oberseite der Brownies zu platzen beginnt. Auskühlen lassen.
10. In 12 Quadrate schneiden. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

*Für das Linsenpüree:

1 1/2 Tassen (300 g) Linsen und 4 Tassen (1 l) Wasser zum Kochen bringen. Zugedeckt 7 bis 9 Minuten für geteilte rote Linsen bzw. 20 bis 25 Minuten für ganze grüne Linsen köcheln lassen. Abgießen und die Flüssigkeit aufbewahren. ¼ Tasse (60 g) der Linsenflüssigkeit zurück zu den Linsen geben. In einem Mixer oder einer Küchenmaschine pürieren, bis die Masse glatt ist.

Produziert vom Culinary Institute of America als Industrieservice für kanadische Linsen.
Rezept & Foto Copyright: Culinary Institute of America.

