

## Zutaten

- 🍷 1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht 250 g)
- 🍷 4 EL Sonnenblumenöl
- 🍷 90 g-100 g Birkenzucker (Xylit)
- 🍷 1TL Vanillepaste oder 1 Päckchen Vanillezucker
- 🍷 2 Eier
- 🍷 60 g griechischer Joghurt
- 🍷 50 g gem. Mandeln
- 🍷 30 g Backkakao
- 🍷 ½ Päckchen Backpulver
- 🍷 1 Stick o. 1 TL Espresso (lösliches Kaffeepulver) -> optional
- 🍷 1 Prise Salz
- 🍷 40 g-50 g (½ Päckchen) Raspelschokolade o.ä. – je nach Gusto
- 🍷 Bei Bedarf als Topping noch etwas Raspelschokolade, Nüsse, Kakaonibs, etc.



## Zubereitung

1. Zuerst die abgetropften Kidneybohnen zusammen mit dem Öl (Pürierstab oder Mixer) fein pürieren.
2. Die Masse in eine Schüssel geben und den Zucker sowie die Vanille gut unterrühren.
3. Nun die Eier einzeln in die Masse einrühren.
4. Danach den Joghurt und das Salz hinzugeben.
5. Die gemahlene Mandeln mit dem Kakao und dem Backpulver mischen und ebenfalls unter die Masse rühren.
6. Zum Schluss die Raspelschokolade unterheben.
7. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Brownieform (ca. 21x21cm) geben, ggf. noch mit Schokostückchen, Nüssen, etc. bestreuen und im vorgeheizten Backofen (180° Ober- Unterhitze) für ca. 20 Min. backen.
8. Aus dem Ofen holen und gut auskühlen lassen.
9. Mit z.B. Vanilleeis/Vanillesoße servieren – oder einfach nur so genießen.



## Ein Tipp!

Ich habe ein Backpapierzuschnitt in der Mitte durchgeschnitten und habe es über Kreuz in die Form gelegt. So hängt nichts an und man kann den Kuchen nach dem Abkühlen ganz easy aus der Form heben.