



Brownie med sorte bønner

12 stk

Ingredienser

- 1 dåse, drænet sorte bønner
- 5 æg
- 1 dl oliemargarine
- 2 dl sukker
- 50 g kakaopulver
- 30 g hvedemel
- 1 tsk bagepulver
- et nip salt , 1/4 tsk
- 100 g valnøddekerner

Fremgangsmåde

1. Dræn bønnerne og skyl dem i en sigte
2. Blend bønner sammen med æggeblommer til en helt jævn dej uden klumper i en foodprocessor eller en blender
3. Pisk oliemargarine med sukker og æggehvider
4. Hak valnødder og bland dem med hvedemel, kakao, bagepulver og salt. Bland nu også denne tørre blanding i dejen
5. Bland alle delene sammen
6. Fordel dejen i en smurt bradepande
7. Drys evt. med lidt nødder på toppen
8. Bag kagen ved 175 grader 30-40 minutter

Tip!

Tilsæt evt. 100 g grofthakket mørk chokolade

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (80 g)
Energi	319 kcal/1340KJ	266 kcal/1117KJ
Protein	9 g	7 g
Kulhydrat	26 g	21 g
Kostfibre	5 g	4 g
Fedt	20 g	16g