

PORTIONEN

16

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

KICHERERBSEN-BLONDIES

Kichererbsen für was Süßes? Ich weiß, klingt erstmal etwas komisch, aber seitdem wir uns low carb ernähren, ist vieles, was früher unmöglich klang, inzwischen in unseren Alltag eingezogen.

Kichererbsen sind Hülsenfrüchte. Hülsenfrüchte gelten für einige nicht als low carb. Ok, die Marke, die ich verwende, hat 8 g KH auf 100 g Produkt. Ich finde, das passt super. Außerdem sind Hülsenfrüchte generell tolle Eiweiß- und Ballaststofflieferanten, auf die wir nicht verzichten möchten.

Wer schon mal Humus aus Kichererbsen gegessen hat, weiß, was sie nach dem Pürieren für eine schöne sämige Konsistenz haben. Das habe ich mir bei den Blondies zunutze gemacht. Wenn Du also mal wieder Lust auf ein kleines Küchenexperiment hast, kann es direkt damit losgehen.

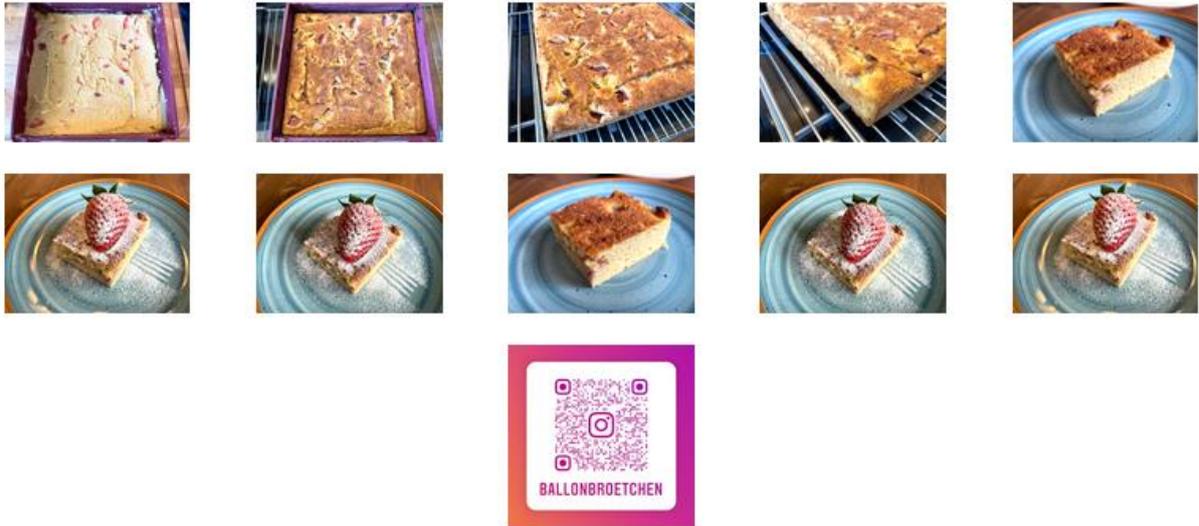
Viel Spass!



ZUTATEN

- 400 g **Kichererbsen**
- 80 g Butter
- 4 Eier (bei mir immer Größe L)
- 115 g **Erythrit** pulverisiert
- 50 g no sugar added weiße Schokolade
- 100 g gemahlene und blanchierte Mandeln
- 50 g **Mandelmehl**
- 10 g **Bambusfaser**
- Flavor Drops Vanille oder echte Vanille
- Erdbeeren

*Und niemand wird merken,
dass da Kichererbsen drin sind.*



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Schütte die Kichererbsen in ein Sieb, spüle die Kichererbsen aber nicht mit Wasser durch, denn wir können die bindende Funktion vom Eiweiß der Kichererbse nutzen.

Das abgeschüttete Kichererbsenwasser kannst Du z.B. für **Baiser** verwenden. Man nennt es Aquafaba.

SCHRITT 2

Püriere die Kichererbsen mit den Eiern so einer feinen Masse. Erwärme dann die Butter, so dass sie sehr weich ist und gib sie dazu.

SCHRITT 3

Mische die trockenen Zutaten untereinander und vermische sie mit der Kichererbsenmasse. Gib noch ein paar Flavor Drops Vanille (Menge nach Geschmack) dazu.

SCHRITT 4

Schmelze die Schokolade im Wasserbad oder der Microwelle und arbeite sie in den Teig ein.

SCHRITT 5

Wasche und schneide ein paar Erdbeeren zu kleinen Würfeln. Fülle den $\frac{2}{3}$ des Teigs in eine passende Form (bei mir ein die Größe eines halben Bleches), verteile die Erdbeerwürfel darauf und streiche den restlichen Teig darüber.

SCHRITT 6

Heize den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vor und nach Erreichen der Temperatur kannst Du die Blondies für ca. 30 min backen.

SCHRITT 7

Sind die Blondies fertig, lasse sie vollständig außerhalb des Ofen auskühlen. Zum Servieren schneide sie in die klassischen Brownie-Quadrate und dekoriere sie z.B. mit Erdbeeren und Pulvererythrit oder geschmolzener Schokolade.