



Brownies met zoete aardappel

Gruwelijk genieten van een brownie en tegelijkertijd aan je gezonde doelen werken. Heb ik je aandacht? Mooi. Deze brownies zijn bijna nog lekkerder dan de 'real deal' met boter en suiker. In deze (glutenvrije) variant zit zoete aardappel verstopt, zodat 'ie lekker smeugig en fudgy wordt. Zo wil je ze toch het liefst?

Ingrediënten

- 200 gr zoete aardappel
- 25 gr (glutenvrij) bloem
- 10 gr amandelmeel
- 2 el cacao poeder
- 1 tl bakpoeder
- 1/2 tl vanillepasta
- 1/2 tl gemberpoeder
- 1 el chocopasta
- 3 medjouldadels, zonder pit
- 40 gr rozijnen
- 25 gr gemengde noten + een paar extra ter decoratie
- 2 el ahornsiroop
- Snufje zout
- 1 el tahin



Benodigdheden

- Blender of keukenmachine
- Bakvorm
- Bakpapier
- Oven



How to do it:

1. Was de zoete aardappel (je hoeft hem niet te schillen), verwijder de kontjes en snijd in kleine blokjes. Pak een steelpan en zorg dat de zoete aardappel net onder water staat. Breng aan de kook en kook de zoete aardappel in ongeveer 7 minuten gaar. Giet af.

2. Verwarm de oven voor op 190 graden (hetelucht) en bekleed een bakvorm (12 x 18 cm) met bakpapier.

3. Pak je keukenmachine (m'n allerbeste keukenvriend) en mix hierin de zoete aardappel, bloem, amandelmeel, cacao, bakpoeder, zout, vanillepasta, chocopasta, de dadels, rozijnen, gemengde noten en ahornsiroop tot een egaal beslag.

4. Schep het beslag in de bakvorm, druk goed aan en strijk glad. Drizzle hier vervolgens de tahinpasta overheen en decoreer met wat gehakte nootjes.

5. Bak de brownie in ongeveer 35 minuten gaar. Hij blijft een beetje fudgy, maar check wel even met een satéprikker of hij gaar is. Anders kun je hem nog 5 minuutjes langer in de oven zetten.

6. Haal de brownie uit de oven en laat hem goed afkoelen voordat je hem in stukjes snijdt. Als - als hè - je er een paar overhoudt, dan kun je de brownie drie dagen in een afgesloten bakje in de koelkast bewaren.