

# Süßkartoffel Brownies

© stock.adobe.com/graham



12 Stücke



40 Min.

## ZUTATEN:



- 750g Süßkartoffeln
- 150g Honig
- 2 Eier
- 225g gemahlene Mandeln
- 8 EL Backkakao
- 1 Prise Salz
- 150g Schokoladentropfen

## ZUBEREITUNG:

- Schäle die Süßkartoffeln und schneide sie in kleine Stücke. Koche sie weich
- Zerstampfe die Kartoffeln und vermische sie mit dem Honig. Schlage die Eier nacheinander unter Rühren hinein.
- Gib die Mandeln und den Kakao sowie die Prise Salz hinzu und verrühre alles gut. Heben als Letztes die Schokoladentropfen unter
- Gib die Browniemasse in eine Form und backe sie bei 180 °C Ober-/Unterhitze.
- Lass sie vor dem Servieren kurz auskühlen

## Food-Benefits:

+ hohe Mengen an  $\beta$ -Carotin und Phenolen, mit potenziellen Vorteilen gegen **oxidativen Stress\***

+ sehr hoher Vitamin A-Gehalt  
+ gute Ballaststoffquelle, => potenzieller Vorteil bei **Blutzuckerregulation\***

