



Zoete aardappelbrownie



16 stukken



25 minuten
bereidingstij
d en 30 min
oventijd

INGREDIENTEN

300 gram zoete aardappels
70 gram amandelmeel
40 gram havermeel
8 tot 10 Medjool dadels
1 rijpe banaan
4 eetlepels rauwe cacaopoeder
1 theelepel kaneel
2 theelepels bakpoeder
40 gram walnoten of
pecannoten (of allebei)

NOTITIES

Je kan de brownies invriezen of direct opeten.

Deze zoete aardappelbrownie is wat mij betreft ultiem comfortfood! Want, ja, brownie = chocola en dat zegt toch al wel genoeg? Maar daarbij zit deze brownie vol met goede voedingsstoffen door de zoete aardappel (langzame koolhydraten en veel vitaminen!), cacao (tryptofaan, de voorloper van melatonine, waardoor je beter slaapt en lekkerder in je vel zit), dadels (hallo vezels, hallo blijde darmen, hallo belangrijke neurotransmitters om lekker in je vel te zitten) en ga zo maar door!

Het enige negatieve aan deze brownie is dat je niet kan stoppen met eten, dus hou jezelf een beetje in de gaten.

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de zoete aardappels en snijd ze in stukken. Kook ze vervolgens in een pan met ruim water tot ze zacht zijn, zo ongeveer 10 min (afhankelijk van de grootte van de stukken). Verwarm ondertussen de oven voor op 175 graden. Laat de aardappels als ze zacht zijn uitlekken en even afkoelen.
2. Haal de pit uit de dadels en weeg het amandelmeel en de havermeel vast af. Voeg hierbij ook het bakpoeder toe. Alles mag in één bak of kom.
3. Doe de aardappels samen met de dadels en de banaan in de keukenmachine en maal tot een smeulige pasta. Als er stukjes overblijven van de dadels is dat niet erg.
4. Smelt nu de kokosolie en voeg dit ook toe.
5. Voeg nu stap voor stap het meelmengsel toe. Als dat gelukt is, kan je de cacao en de kaneel toevoegen.
6. Hak nu de walnoten en/of pecannoten in grove stukken en roer door het beslag. Als je pure chocolade wil toevoegen, kan je dat ook in stukken door het beslag roeren.
7. Bedek een bakvorm met bakpapier en doe hier het mengsel in. Zet de brownie ongeveer 30 tot 35 minuten in de oven. De brownie blijft van binnen smeulig en zal niet zo 'uitdrogen' als een cake.
8. Laat de brownie een half uur afkoelen en uitharden buiten de oven. Je kan er nu nog een topping op maken, door de pure chocola te smelten en erover uit te smeren.
9. En dan, eten maar! Ik eet hem hier graag samen met wat aardbeien of blauwe bessen. Heerlijk!