



## Süßkartoffelbrownies Portionen: 4

### Zutaten

- ◆ 350g Süßkartoffel
- ◆ 25 g Walnüsse
- ◆ 60 g Mandeln
- ◆ 20 g Leinsamen
- ◆ 50ml Wasser
- ◆ 80 g Datteln
- ◆ 50 g Honig
- ◆ 50 g gemahlener Dinkel
- ◆ 1 Tl Zimt
- ◆ 2-3 Prisen Salz
- ◆ 3 El Kakao

### Zubereitung

Backofen auf 180 Grad Ober-, Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffel - schälen, in Stücke schneiden und in Wasser gar kochen und abkühlen lassen.  
Walnüsse, Mandeln und Leinsamen - mahlen und mit Wasser verrühren und 29 Min. Quellen lassen.  
Datteln in Wasser einweichen.

Alle Zutaten im Thermomix 15 Sek. Auf Stufe 8 verrühren

Honig, Dinkel, Zimt, Salz und Kakao hinzufügen.

Alles 10 Sek/ Stufe 4 verrühren.

Teig auf quadratische mit Backpapier ausgelegte Backform geben und ca. 30 Min. Backen.

Anschließend abkühlen lassen und in kleine Quadrate schneiden.

Mit Kakao bestäuben oder frisch geschmolzener Schokolade bestreichen.



Guten Appetit!