



FIT & GEZOND LEVEN

BROWNIE MET COURGETTE

Vegan, glutenvrij, suikervrij, kortom: super gezond!



INGREDIENTEN (voor ong. 12 stuks)

Lijnzaad ei:

1 eetlepel gebroken lijnzaad + 3 eetlepels lauwwarm water

Brownie

2 grote courgettes

75 gram natuurlijke pindakaas (suikervrij en redelijk vloeibaar) (kan ook met tahini of andere notenboter)

1 theelepel vanille poeder (mocht je dit niet in huis hebben, kan 't ook zonder)

25 gram agave siroop (kan ook met ahorn of rijstsiroop of non-vegan met honing)

75 gram kokosbloesem suiker

50 gram cacao (natuurlijk & ongezoet)

70 gram amandelmeel (of havermout meel kan ook, maar brownie kan dan ietsje droger worden)

-1/2 theelepel bakpoeder

1/2 theelepel zout

2 eetlepels kokosolie

Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven op 180 graden. Plaats bakpapier in een medium size ovenschaal.
 - 2 Doe het gebroken lijnzaad en de 3 eetlepels lauwwarm water in een schaaltje en laat het 15 minuutjes staan, tot het een papje wordt.
 - 3 Rasp 2 courgettes met een fijne rasp. Eventueel in een keukenmachine.
 - 4 Doe de geraspte courgette in een theedoek, maak er een bal van en knijp het vocht eruit.
 - 5 Er zou ongeveer 150 gram courgette over moeten blijven. (ietsje meer of minder is ok) Doe deze hoeveelheid in een grote mengkom.
 - 6 Voeg de pindakaas, het lijnzaad ei, vanilla, ahorn siroop en kokosbloesem suiker toe.
 - 7 Mix alle ingrediënten tot het een mooie vloeibare mix is geworden.
 - 8 Voeg de cacaopoeder, bakpoeder, gesmolten kokosolie toe. Roer goed en zorg ervoor dat er geen klontjes cacao achterblijven.
 - 9 Voeg het amandelmeel toe. Het beslag is nu redelijk dik geworden en wat lastiger te roeren. Dat is de bedoeling :)
 - 10 Plaats de brownie nu in de ovenschaal.
 - 11 Bak voor 30 minuutjes in de oven tot de bovenkant is dichtgebakken. Als je er met een sateprikker in prikt en er komt niks of wat kruimeltjes mee, dan is hij klaar :)
- Het ligt eraan hoe groot je ovenschaal is. Een bredere creëert dunnere brownies die sneller gaar zijn en een kleinere maakt dikkere brownies die iets langer in de oven moeten. Houd 't zelf een beetje in de gaten door af en toe eens te checken.
- 12 Haal ze uit de oven, laat ze afkoelen (eventueel in de koelkast), en dan kun je ze goed snijden. Je kan ze wel 5 dagen in de koelkast bewaren of eventueel per stuk invriezen.

Voor meer receptjes volg mij op Instagram [@cuisinepachamama](#) of kijk op mijn website www.cuisinepachamama.com. Geniet ervan! Karin