

Rezept für Bohnen-Cookies

Wenn man diese Cookies isst, würde man nie auf die Idee kommen, dass sie zum Großteil aus Bohnen bestehen. Sie schmecken himmlisch schokoladig und machen richtig satt.

Für ca. 20 Cookies

125 g Schwarze Bohnen für 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen, anschließend nach Packungsanweisung kochen. Die abgekühlten Bohnen in einer großen Schüssel pürieren. **100 g Zartbitterschokolade** mit **2 EL Öl** schmelzen und zu der Bohnenmasse geben. **2 Eier**, **8 EL Agavensirup**, **1 TL Zimt**, **1 EL Kakaopulver** und **1 Prise Salz** unterrühren. **4 EL Mehl**, **1 TL Backpulver** und **4 EL Quinoa Pop** unterheben. Mit einem Löffel kleine Teighaufen auf ein Backblech setzen und bei 180° C ca. 10 Minuten backen.

Tip: Je nach Geschmack kann man noch Schokostückchen oder gehackte Nüsse in den Teig geben.

grün & fett = Produkte sind bei El Puente erhältlich
schwarz & fett = diese Zutaten werden zusätzlich benötigt



Kontakt:

EL PUENTE GmbH
Lise-Meitner-Str. 9
D-31171 Nordstemmen

Tel.: +49 (0) 5069 3489 0
Fax: +49 (0) 5069 3489 28

E-Mail: info@el-puente.de
Web: www.el-puente.de