

Süßkartoffel-Schoko-Blondies

Zutaten für 12 Stücke:

600 g amerikanische Süßkartoffeln
100 g weiße vegane Schokolade
150 g Mandelmehl
1 TL Weinstein-Backpulver
2 EL Ahornsirup
12 Hälften Walnüsse



Zubereitung:

1. Süßkartoffeln gründlich waschen und mit einem scharfen Messer mehrfach einstechen. Die Süßkartoffeln in feuchtes Küchenpapier wickeln und in der Mikrowelle bei höchster Stufe ca. 10 Minuten oder im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze (160°C Umluft) ca. 1 Stunde garen. Den Backofen eingeschaltet lassen. Süßkartoffeln halbieren, das Fruchtfleisch herauslösen und fein zerdrücken oder pürieren.
2. Schokolade fein reiben, mit Süßkartoffelfruchtfleisch, Mandelmehl, Backpulver und Ahornsirup zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in einer rechteckigen mit Backpapier ausgelegten Backform zu einem Rechteck von ca. 14 x 22 cm und ca. 2 cm Höhe verteilen (Achtung: der Teig ist etwas krümelig) und gut andrücken.
3. Walnusshälften auf dem Teig verteilen, etwas andrücken und im Backofen ca. 20 Minuten backen. Blondies auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, nach Wunsch mit weißer Schokolade verzieren und trocknen lassen. Süßkartoffel-Schoko-Blondies in 12 Stücke schneiden und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (zzgl. Garzeit der Süßkartoffeln)

Backzeit: ca. 20 Minuten



Nährwerte pro Portion:

Energie: 150 kcal/ 630 kJ

Kohlenhydrate: 18 g

Eiweiß: 6 g

Fett: 6 g

American Sweet Potato Marketing Institute

Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,

D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,

e-mail: info@mk-2.com

Fotonachweis: American Sweet Potato Marketing Institute

Abdruck honorarfrei

Zwei Belegexemplare erbeten