

Fudgy-Brownies mit Linsen

**16 Portionen****60 Minuten**

Zutaten

100 g Beluga-Linsen (getr.)
80 g Haferflocken (Feinblatt)
30 g Kakopulver (schwach entölt)
1 TL Backpulver (5 g)
2 Msp. gemahlene Vanille (1 g)
1 Prise Salz
50 g Zucker
Saft & Schale 1er Bio-Orange (80-90 ml)
1 geh. EL gemahlene Goldleinsamen (10 g)
40 ml Brat- und Backöl oder flüssiges
Kokosöl
40 g gehackte und geröstete Haselnüsse
75 g Schoko-Tröpfchen

So geht's

Die Linsen in einem Sieb gründlich abspülen. Dann in einen Topf mit Wasser geben und in 30 Min. weich garen.

Inzwischen die Haferflocken in einem Hochleistungsmixer oder einer Küchenmaschine zu feinem Mehl mahlen. Dieses mit Kakao, Backpulver, Vanille, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und vermengen.

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Orange heiß abspülen, Schale abreiben und Saft auspressen. Leinsamen mit Orangensaft verquirlen und 5 Min. quellen lassen.

Die Linsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Zusammen mit dem Öl, Leinsamenmasse und Orangenschale in einer Küchenmaschine cremig mixen. Dann mit der Haferflockenmasse und den Haselnüssen vermengen und 2/3 der Schoko-Tröpfchen untermengen.

Eine Backform (ca.17x25 cm) fetten. Die Brownie-Masse einfüllen und die restlichen Schoko-Tröpfchen darüber verteilen.

Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Anschließend herausnehmen und vollständig auskühlen lassen. Dann in Stücke schneiden.

Tipp:

Ist die Masse zu fest, noch ein bißchen Orangensaft zugeben.

In größerer Menge können die Brownies auch in einem GN-Blech gebacken werden. Dafür die 5-6fache Menge des Teiges nehmen.

Initiator:innen

Gefördert durch: