



Brownie met courgette

En gezond brownie-recept, de courgette proef en zie je niet, maar maakt hem wel lekker smeuijg.

Ingrediënten:

175 gram courgette
250 gram dadels
100 gram volkorenmeel of amandelmeel
100 gram zonnebloemolie
75 gram cacao
2 eieren
snufje zout
1 theelepel vanille-extract
2 theelepels bakpoeder
hand walnoten
50 gram pure chocolade

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een brownievorm met bakpapier of vet deze in.
2. Doe de eieren, olie en vanille-extract samen met de ontpitte en in stukjes gesneden dadels in een blender of maal met een staafmixer fijn. Rasp de courgette erbij en blend/mix samen nog even tot een smeuijge massa.
3. Voeg de rest van de ingrediënten toe en mix door elkaar.
4. Doe het beslag in de bakvorm, leg de walnoten erop en bak circa 40 minuten in de oven tot een prikker er droog uitkomt.
5. Wanneer de brownie is afgekoeld, dan kun je de chocolade smelten en er de brownie mee garneren door er in dunne streepjes overheen te trekken.