

## Rezept

# Schoko-Brownies mit Süßkartoffeln

Ein Rezept von Schoko-Brownies mit Süßkartoffeln, am 21.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Süßkartoffeln	<b>100 g</b> Medjool-Datteln
<b>80 g</b> gemahlene Haselnüsse	<b>80 g</b> Buchweizenvollkornmehl
<b>1/2 TL</b> Zimtpulver	<b>2 Msp.</b> Lebkuchengewürz
abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange	<b>4 EL</b> Kakaopulver
<b>2 EL</b> Ahornsirup	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Springform (16 × 16 cm, ca. 16 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal, 4 g F, 2 g EW, 16 g KH

## Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen, in ca. 1 ½ cm große Würfel schneiden und in einem Dämpfeinsatz über Wasserdampf in 20-25 Min. weich garen. Herausnehmen, gut ausdampfen und abkühlen lassen. (Oder nach Belieben die Süßkartoffeln im Backofen garen.)
2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Springform mit Backpapier auslegen. Die Datteln in grobe Stücke schneiden, dabei die Kerne entfernen. Die Datteln mit 2 EL gemahlene Haselnüssen in der Küchenmaschine fein hacken. Gut ein Drittel der Süßkartoffeln dazugeben und pürieren, dann restliche Süßkartoffeln dazugeben und alles fein pürieren.
3. Mehl mit übrigen Haselnüssen, Gewürzen, Orangenschale und Kakaopulver mischen und mit dem Ahornsirup gründlich unter das Süßkartoffel-Dattel-Püree rühren. Die Masse in die Form geben und glatt verstreichen. Im Ofen (Mitte, ideal: Umluft 160°) 40-45 Min. backen - die Ränder des Kuchens sollten fest sein und die Mitte bei Druck noch weich nachgeben.
4. Die Form aus dem Ofen nehmen, den Kuchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Dann den Kuchen aus der Form und vom Backpapier lösen und mit einem großen Messer in Brownies (ca. 4 × 4 cm) schneiden. Am besten in einer luftdicht verschließbaren Gefrierbox im Kühlschrank aufbewahren - so halten sie gut 1 Woche.