

Rezept

# Süßkartoffel-Brownies

Ein Rezept von Süßkartoffel-Brownies, am 28.06.2026

## Zutaten

### Teig

<b>550 g</b> Süßkartoffeln	<b>130 g</b> Datteln (entsteint)
<b>100 g</b> überreife Banane	<b>2 EL</b> Kokosöl
<b>80 g</b> Haferflocken	<b>100 g</b> gemahlene Mandeln
<b>3 EL</b> Kakaopulver	<b>2 TL</b> Backpulver

### Topping

<b>100 g</b> Datteln (entsteint)	<b>1 EL</b> Kokosöl
<b>60 g</b> Mandelmus	<b>1 1/2 EL</b> Kakao

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal, 12 g F, 6 g EW, 28 g KH

## Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen und waschen, davon 450 g abwiegen, würfeln und in wenig kochendem Wasser in ca. 10 Min. weich garen. Nach 5 Min. die Datteln hinzufügen. Am Ende der Garzeit beides in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dann zusammen mit der Banane und dem Kokosöl in einen hohen Rührbecher geben und fein pürieren.
2. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Auflaufform mit Backpapier auslegen. Die Haferflocken im Mixer fein mahlen dann zusammen mit den Mandeln, dem Kakao und dem Backpulver zum Püree geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
3. Den Teig in die vorbereitete Form geben und gleichmäßig verstreichen. Im heißen Backofen (Mitte) ca. 35 Min. backen. Anschließend herausnehmen und in der Form abkühlen lassen, dann ca. 2 Std. in den Kühlschrank stellen.
4. Datteln ca. 10 Min. in heißem Wasser einweichen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zusammen mit dem Kokosöl in einen hohen Rührbecher geben und glatt pürieren. Das Mandelmus und das Kakaopulver hinzufügen und alles zu einem glatten Guss verrühren.
5. Den Kuchenboden aus dem Kühlschrank nehmen, behutsam aus der Form lösen und in ca. 4 × 4 cm große Stücke schneiden. Die Brownies mit dem Topping bestreichen und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.