



⌚ ± 1 uur

 16 personen



Wij zijn dol op brownies, maar het enige nadeel is dat de meeste brownies niet echt gezond zijn. Daarom leek het ons leuk om eens een gezonde variant te maken. In dit recept voor gezonde brownies maken we namelijk geen gebruik van toegevoegde suikers. Daardoor zijn deze brownies een stuk verantwoord(er) om te snacken dan standaard brownies. Deze brownies zijn alsnog super lekker en de perfecte lekkernij voor bij een kopje koffie of thee. Lees snel verder voor ons gezonde brownies recept en ga lekker aan de slag!

- 240 gram amandelmeel;
- 120 gram havermeel;
- 50 gram cacaopoeder;
- 16 gram bakpoeder;
- 250 gram dadels, geweekt in warm water;
- 120 milliliter kokosolie, gesmolten;
- 10 milliliter vanille extract;
- 100 gram Callebaut Chocolate Callets Puur;
- Taartpan PME Vierkant 17,5x17,5x10cm;
- Bakpapier;
- Spuitzak.

- Snufje keukenzout;
- 3 eieren, maat M.





Recept

1. Verwarm de oven voor op 180 graden (heteluchtoven).
2. Bekleed de taartpan met bakpapier.
3. Meng het amandelmeel, havermeel, cacaopoeder, bakpoeder en keukenzout door elkaar heen.
4. Mix in een andere kom de dadels, kokosolie, eieren en vanille extract door elkaar heen tot een gladde massa.
5. Roer met een garde de natte ingrediënten en droge ingrediënten door elkaar heen.
6. Giet het beslag in de taartpan en strijk de bovenkant glad.
7. Bak de brownie in 20 à 25 minuten gaar.
8. Laat de brownie afkoelen en snijd deze daarna in stukken.
9. Smelt de pure chocolade au bain-marie.
10. Doe de gesmolten chocolade in de spuitzak.
11. Spuit lijntjes chocolade over de gezonde brownies en laat de chocolade uitharden.

Handige informatie

Tover de brownies om tot een waar dessert!

Een stukje brownie smaakt niet alleen lekker bij een kopje koffie of thee, maar doet het ook erg goed als dessert. Ook deze gezonde brownies kun je perfect als dessert serveren, zodat je zonder schuldgevoel kunt genieten van een heerlijk nagerecht. Serveer de brownies op een leuk schoteltje en serveer er een lekker bolletje sorbetijs en wat vers fruit bij. Op deze manier heb je eenvoudig een vrij gezond dessert op tafel staan. Je kunt er uiteraard ook nog een lekkere warme chocoladesaus en slagroom bij serveren, maar houd er dan wel rekening mee dat het dessert dan niet echt meer gezond is.

Ontdek onze andere gezonde recepten!

Kies jij er bewust voor om verantwoord te snacken? Dan vind je het vast fijn om te weten dat wij op onze blog een aantal recepten hebben verzameld waarmee je gezonde lekkernijen kunt maken. Zo vind je er een [recept voor een gezonde taart](#) en een [recept voor een gezond bananenbrood](#). Wil je liever wat maken dat je eenvoudig als traktatie kunt uitdelen? Maak dan eens deze [gezonde appeltaartjes](#) of deze [gezonde wafels](#). [Bekijk al onze gezonde recepten hier!](#)

Bekijk eens onze andere brownie recepten!

Viel dit recept goed bij je in de smaak, omdat je dol bent op brownies? Dan vind je het wellicht fijn om te weten dat we nog veel meer brownie recepten op onze blog hebben verzameld. Je vindt er namelijk inmiddels al ruim 40 uiteenlopende brownie recepten. Bekijk dit [recept voor een monchou brownie](#) of dit [recept voor rocky road](#)



[brownies](#) maar eens. Wil je uitpakken en echt eens een keer wat anders dan normaal serveren? Probeer dan eens dit [recept voor een heuse brownie cake](#). [Bekijk al onze brownie recepten hier!](#)

Laat jouw zelfgemaakte gezonde brownies aan ons zien!

Heb jij ook met ons recept lekkere gezonde brownies gemaakt? Dan zijn wij erg benieuwd naar hoe de lekkernijen zijn geworden. Dat kun je aan ons laten zien door er een foto van te maken en deze te delen in jouw Instagram Stories. Tag ons met [@baktotaal](#) in de story, want dan kunnen we jouw bakcreatie niet alleen zien maar ook delen met onze volgers!

Verkrijgbaar in onze webshop

- 1 x Taartpan PME Vierkant 17,5x17,5x10cm (Art.nr.: SQR074)
- 1 x Molen de Hoop Amandelmeel 250gr (Art.nr.: DH79)
- 1 x Kokosolie Geurloos Biologisch 250 ml (Art.nr.: UD2720)
- 1 x Vanille Extract Bourbon 60ml (Art.nr.: D1080)
- 1 x Molen de Hoop EKO Volkoren Havermeel 1kg (Art.nr.: DH243)
- 1 x Patisse Bakpapier 38cm x 8m (Art.nr.: 01710)
- 1 x BrandNewCake Wegwerp Spuitzak 40cm Groen 20 stuks (Art.nr.: BNC00627)
- 1 x Dadels Gedroogd 250g (Art.nr.: BNC01314)
- 1 x BrandNewCake Bakpoeder 100gr. (Art.nr.: BNC00045)
- 1 x Callebaut Chocolate Callets Puur (811) 400g (Art.nr.: 811-EO-D94)
- 1 x Mattisson Cacaopoeder Biologisch 100g (Art.nr.: UD5013194)

