



Zucchini-Brownies



Rezeptinfo

Zutaten für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min. + 30 Min. Backzeit

pro Portion: 2703 kJ, 646 kcal, 68,6 g Kohlenhydrate, 17,6 g Eiweiß, 40,2 g Fett, 0 mg Cholesterin, 14,7 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

Zubereitung

In Form von herrlich saftigen und schokoladigen Brownies schmeckt dein Extra an Gemüse besonders gut! Der Trick: einfach eine geraspelte Zucchini unter deinen Brownie-Teig aus geschmolzener Zartbitterschokolade, Kakao, Backpulver, Apfel- und Mandelmus, Ahornsirup und Mandeldrink geben. Nach dem Backen müssen die Brownies komplett auskühlen, bevor du sie mit einer leckeren Crème aus pürierten Datteln, Kakao und Mandelmus bestreichst und mit Schokotropfen, gehackten Mandeln und groben Salz dekorierst. Jetzt nur noch reinbeißen und genießen!

Step 1:

Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und fein reiben. Die Zartbitterschokolade über einem Wasserbad schmelzen.

Step 2:

Die gemahlten Mandeln, den Backkakao, das Backpulver und die Prise Salz miteinander vermengen. In einer anderen Schüssel das Apfelmus, das Mandelmus, den Ahornsirup und die geschmolzene Schokolade miteinander verrühren. Nach und nach die Mandel-Kakao-Mischung dazugeben und zügig unterrühren. Den Mandeldrink ebenfalls dazugeben. Zuletzt die geraspelten Zucchini unterheben.

Step 3:

Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben. Backe die Zucchini Brownies bei 160 °C Ober-/ Unterhitze für 30 Minuten. Anschließend vollständig auskühlen lassen.

Step 4:

Während der Backzeit bereitest du das Topping vor. Dazu die Datteln mit heißem Wasser übergießen und weich werden lassen. Anschließend mit dem Mandelmus, dem Backkakao, und dem Einweichwasser zu einer glatten Masse pürieren.

Step 5:

Sobald die Brownies ausgekühlt sind, streichst du die Dattel-Schokocreme darauf und toppst das Ganze mit dem Salz, gehackten Mandeln und Schokotropfen.

Zutaten

Für die Brownies:

250 g	Zucchini
200 g	Zartbitterschokolade, 81 %
100 g	gemahlene Mandeln
50 g	Backkakao
2 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
150 g	Apfelmus
50 g	Mandelmus
3 EL	Ahornsirup
100 ml	Mandeldrink

Für das Topping:

7	Medjool Datteln
150 ml	Wasser
50 g	Mandelmus
4 EL	Backkakao
1 TL	grobes Salz
50 g	gehackte Mandeln
50 g	Schokotropfen Zartbitter

Sonstiges:

Vierkantreibe
Backpapier
Auflaufform
Pürierstab