

Saftige und gesunde Brownies



Superleckere, saftige, und gesunde Brownies. Dieses einfache Brownie-Rezept ist glutenfrei und wird ohne Milchprodukte und raffinierten Zucker gebacken. Sie schmecken ähnlich wie Schokoladenkuchen, sind jedoch um einiges saftiger und genauso wie perfekte Brownies sein sollten. Perfekt, wenn Ihr auf eine gesunde Ernährung achtet und trotzdem hin und wieder mal Lust auf etwas Süßes habt.

Zutaten für ca. 12 Brownies

135 g	dunkle Schokolade (mind. 60% Kakao-Anteil)
60 g	Kokosöl
2	Bio-Eier
70 g	Kokosblütenzucker
1 TL	Vanille-Extrakt
¼ TL	Salz
65 g	Mandelmehl (Alternative: geschälte, gemahlene Mandeln)
50 g	Nüsse nach Wahl gehackt & geröstet (z.B. Walnüsse)

Zubereitung saftige Brownies

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Eine Backform (ca. 15 x 25cm) mit Backpapier auslegen.
2. Schokolade und Kokosöl in einer Schüssel über einem Wasserbad (oder in der Mikrowelle) schmelzen. Danach Eier, Kokosblütenzucker, Vanille-Extrakt und Salz darunter rühren.
3. Jetzt das Mandelmehl und Nüsse unterheben – nicht zu lange mischen. Tipp: Die Nüsse schmecken umso besser, wenn sie für ein paar Minuten in der Pfanne - ohne Fett - leicht geröstet werden.
4. Jetzt die Schoko-Nuss-Masse in die vorbereitete Form gießen und für ca. 20-25 Minuten backen. Dann aus dem Ofen nehmen und in der Form vollständig auskühlen lassen. Den ausgekühlten Brownie-Teig in 12 Stücke schneiden und bei Bedarf mit etwas geschmolzener Schokolade und groben Meersalz dekorieren.



TIPPS

- Da Mandelmehl etwas teurer ist, könnt Ihr auch **geschälte und gemahlene Mandeln** verwenden. Diese weisen zwar nicht so eine feine Konsistenz auf wie Mehl, schmecken aber gerade in Brownies unglaublich lecker und nussig.
- Diese Schoko-Brownies sind sehr gut für eine **Paleo-Diät** geeignet. Das bedeutet, sie sind **ohne raffinierten Zucker, Weizen, Butter, und Milchprodukte** zubereitet. Kokosöl und Kokosblütenzucker passen hervorragend zu einer Paleo-Diät.
- Wer will, kann das Kokosöl auch durch **60g Margarine** oder **Butter** ersetzen.
- **Haltbarkeit:** Die Brownies könnt Ihr für 2-3 Tage in einer Tupperware bei Raumtemperatur oder im Kühlschrank aufbewahren.
- **Einfrieren:** Ihr könnt Brownies geschnitten in einem Gefrierbeutel für maximal 3 Monate einfrieren. Einzeln bei Raumtemperatur auftauen oder kurz bei 180°C aufbacken.