

# GESUNDE BROWNIES



Kategorien: Süßkram, vegetarisch

Manchmal muss es einfach Schokolade sein! Punkt!  
Mein absoluter Super-Schoko-Ersatz-Nachtisch sind diese  
Brownies. Ich bin mega gespannt, ob sie auch deinen Jap befriedigen!

## Zutaten für 1 Blech:

- ★ 1 Zucchini
- ★ 4 EL Butter
- ★ 1 EL Kokosöl
- ★ 1 Ei
- ★ 150 g Birkenzucker (Xylit)
- ★ 1 Vanilleschote
- ★ 120 g Mandelmehl
- ★ 30 g Veganes Schokoprotein (ich nehme das von mir entwickelte MaxxPOWER Vegan Schoko von Maxxproision)
- ★ 1 Prise Salz
- ★ 60 g vegane Zartbitterschokolade (mindestens 70% Kakaoanteil)

### TIPP

Die Brownies halten sich 2-3 Tage im Kühlschrank..

## Zubereitung:

Backofen auf 175°C vorheizen, rechteckige Backform mit Backpapier auslegen.

Zucchini waschen und mit einer Reibe in eine Schüssel fein reiben.

Geschmolzene Butter, Kokosöl, Ei, Birkenzucker und das Mark der Vanilleschote dazugeben und alles gut verrühren.

In einer anderen Schüssel Mandelmehl, Schokoprotein und Salz mischen und nach und nach unter die Zucchini-Masse heben.

Zartbitterschokolade fein hacken und 2/3 davon unter die Masse heben.

Teig in die Form füllen und restliche Schokostückchen darüberstreuen.

Im Ofen 30 Minuten backen und anschließend in der Form noch einmal 30 Minuten auskühlen lassen. Danach stürzen und in rechteckige Stücke schneiden. Noch einmal auskühlen lassen, danach servieren.

## FERTIG! GUTEN APPETIT!

Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:  
ERFOLG DURCH ERNÄHRUNG | WOHLFÜHLEN MIT MAßGESCHNEIDERter ERNÄHRUNG

Dein Weg zu maßgeschneiderter Ernährung: [erfolgdurchernaehrung.de](http://erfolgdurchernaehrung.de)

[facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung](https://facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung) [instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung](https://instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung) [bestformhannover.de](https://bestformhannover.de)