

# GESUNDE SCHOKOBROWNIES



*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 (auf Wunsch vegan)
- ★ 1 EL Kokosöl
- ★ 1 Ei ((wenn du die Brownies vegan zubereiten willst, benutze ein "Leinsamen-Ei": 3 EL geschrotete Leinsamen in 3 EL Wasser einweichen und 10 min quellen lassen)
- ★ 150 g Birkenzucker (Xylit)
- ★ 1 Vanilleschote
- ★ 120 g Mandelmehl
- ★ 30 g Veganes Schokoprotein (ich nehme das von mir entwickelte MaxxPOWER Vegan Schoko von MaxxproSION)
- ★ 1 Prise Salz
- ★ 60 g vegane Zartbitterschokolade (mindestens 70% Kakaoanteil) – bei HIT kannst du eine kakaofreie Variante benutzen

## 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:*

*WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDE 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)