



saftige Brownies mit Proteinpulver

Zutaten

2 Stück(e) Ei-Ersatz (z. B. pro Ei 1 EL Flohsamenschalen mit 3 EL

Wasser, 10 min. eingeweicht)

125 g Mandelmehl

3 Esslöffel Reis-Proteinpulver

60 g Kakaopulver

60 g Kokosblütenzucker

1 Teelöffel Backpulver

1 Teelöffel Natron

0.5 Teelöffel Salz

100 ml flüssiges Kokosöl

250 ml Pflanzendrink

2 Teelöffel Vanilleextrakt

100 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min

Portionen: 1

Zubereitung

1.

Stelle den Eiersatz her. Wir haben Flohsamenschalen verwendet.

Mische dazu die Flohsamenschalen mit dem Wasser und lasse sie 10 Minuten quellen.

2.

Heize den Backofen auf 175 °C Ober- / Unterhitze vor und lege eine kleine Backform mit Backpapier aus (unsere hatte 23 x 18 cm).

3.

Mische alle trockenen Zutaten, außer der Schokolade, in einer Schüssel.

4.

Verrühre in einer zweiten Schüssel alle flüssigen Zutaten und rühre sie unter die Mehlmischung.

5.

Hacke die Schokolade klein und hebe sie unter den Teig.

6.

Fülle den Teig in die Backform und backe deine Brownies auf der mittleren Schiene für etwa 20 Minuten.

7.

Lasse deine Brownies noch etwa 5 Minuten auskühlen, bevor du sie in kleine Rechtecke schneidest.