

PORTIONEN

4

ZEIT GESAMT

20 min

LEVEL

easy

Rezept

APFELBROWNIES

Apfelbrownies – klingt erst einmal nicht so spektakulär, aber wenn die Äpfel nicht einfach nur als Garnitur, sondern essentieller Bestandteil der Brownies sind, wird es spannend.

Das beste ist, dass jeder, der diese Brownies isst, sogar behaupten kann, er isst gesundes Obst!

Also, mal von vorne. Dieses Rezept ist keine Eigenkreation, sondern ein Netzfund, der mir über den Weg gelaufen ist, und dem ich nicht widerstehen konnte. Schon allein aus Neugier, ob das wirklich geht. Wer schöne feuchte Brownies mag, der ist hier genau richtig und kann direkt schauen, ob da nicht noch so zwei Äpfel (oder mehr) in der Küche sind.

Viel Spass beim Ausprobieren!



ZUTATEN

- 2 Äpfel
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 1 Avocado
- 20 g Backkakao
- 20 g pulverisiertes **Erythrit**
- 1/2 Päckchen geeignetes Backpulver

Zum Garnieren:

- ca. 40 g **no sugar added Schokolade**
- 1/2 TL Kokosöl
- gehackte Mandeln o.ä., gefriergetrocknete Früchte (z.B. Himbeeren, Erdbeeren)

Wie spannend ist das denn?



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Wasche, entferne das Kerngehäuse und schneide die Äpfel in Würfel, so dass ein Multizerkleinerer in der Lage ist, diese zu shreddern.

SCHRITT 2

Gib dann alle Zutaten in einen Multizerkleinerer oder verwende einen Pürierstab, um eine homogene Masse zu erzeugen.

SCHRITT 3

Bereite eine microwellengeeignete Form – ich habe eine Glasschale verwendet – vor und belege sie mit Backpapier. Gib dann den Teig in die Schale/Form und streiche ihn glatt.

SCHRITT 4

Backe nun den Teig in der Mikrowelle bei 900 Watt für ca. 10 min. Ist Deine Mikrowelle nicht so leistungsfähig, bitte die Backzeit entsprechend verlängern. Prüfe den Teig, ob er in der Mitte auch nicht mehr flüssig ist, bevor Du diesen aus der Mikrowelle herausholst.

SCHRITT 5

Stürze den Teig nach dem Backen auf ein Backgitter, so dass die restliche Flüssigkeit ausdampfen kann.

SCHRITT 6

Ist der Brownie ausgekühlt, kannst Du Schokolade mit Kokosöl schmelzen und den Brownie damit eindecken, sowie ggfs. gehackte Nüsse oder Mandeln oder gefriergetrocknetes Obst darüberstreuen.