



# Blumenkohl-Brownies

Zeit gesamt  
55min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 16 Portionen

|                        |        |
|------------------------|--------|
| Blumenkohl             | 1 St.  |
| Mandeldrink            | 100 ml |
| Schokolade, Zartbitter | 200 g  |
| Olivenöl               | 60 ml  |
| Eier                   | 2 St.  |
| Honig                  | 2 EL   |
| Mandeln, gemahlen      | 200 g  |
| Backpulver             | 2 TL   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, kleiner Topf, große Auflaufform, Pürierstab

1. Backofen auf 190 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Blumenkohl waschen, Blätter entfernen und in Röschen teilen. In einem hohen Gefäß oder einer Küchenmaschine Blumenkohlröschen mit Mandeldrink sehr fein pürieren.
2. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Schokolade grob hacken. In einer Schüssel über dem Wasserbad Schokolade und Olivenöl schmelzen. Sobald die Schokolade flüssig ist, vom Wasserbad nehmen und Blumenkohlpüree einrühren. Eier und Honig einrühren. Gemahlene Mandeln und Backpulver unterheben.
3. Teig in eine gefettete Auflaufform geben und im Ofen ca. 45 Min. backen. Blumenkohl-Brownies leicht abkühlen lassen und lauwarm oder kalt servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 209 kcal |
| Kohlenhydrate  | 18 g     |
| Eiweiß         | 6 g      |
| Ballaststoffe  | 3 g      |
| Fette          | 16 g     |