



Tassenbrownie mit Erdbeer-Minz-Salat und Cookie-Dough-Eis



Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------|--------------|
| Zucchini | 0.5 St. |
| Dinkelmehl, Type 630 | 100 g |
| Margarine, vegan | 2 EL |
| Apfelmus | 2 EL |
| Backpulver | 0.5 Päckchen |
| Kakaopulver | 40 g |
| Brauner Zucker | 3 EL |
| Vanillinzucker | 1 Päckchen |
| Salz | |
| Haferdrink | 75 ml |
| Erdbeeren | 250 g |
| Minze, frisch | 10 g |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Veganes Cookie Dough Eis | 4 EL |

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zucchini waschen und fein reiben. In einer Schüssel Zucchini, Mehl, Margarine, Apfelmus, Backpulver, Kakaopulver, 3 EL braunen Zucker, Vanillinzucker, Salz und Haferdrink verrühren.
2. 4 ofenfeste Tassen fetten. Teig auf die vorbereiteten Tassen verteilen und ca. 30 Min. backen, vorsichtig aus dem Backofen nehmen und etwas auskühlen lassen.
3. Inzwischen Erdbeeren waschen, Grün entfernen und in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Minze waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Limette heiß waschen und jeweils etwa 1 TL Schale fein abreiben. In einer Schüssel Erdbeeren mit Minze und Limettenabrieb mischen und bei Bedarf mit etwas Zucker abschmecken.
4. Die noch lauwarmen Brownies aus den Tassen stürzen, mit dem Erdbeersalat auf Tellern anrichten und mit veganem Cookie-Dough-Eis servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Ein guter Weg, unbemerkt gesundes Gemüse im Gebäck zu verstecken.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 257 kcal |
| Kohlenhydrate | 38 g |
| Eiweiß | 7 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 9 g |