



Vegane Brownies

Zeit gesamt
🕒 1h 50min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 16 Portionen

Leinsamen, ganz	2 EL
Wasser	6 EL
Margarine, vegan	100 g
Brauner Zucker	150 g
Vanilleextrakt	1 TL
Salz	
Schokolade, Zartbitter	205 g
Zucchini	300 g
Bananen	100 g
Weizenmehl, Type 405	180 g
Kakaopulver	50 g
Backpulver	1.5 TL
Haferdrink	100 ml
Cashewkerne	100 g
Espresso	40 g
Meersalz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf, Schneebesen, Handrührgerät mit Schneebesen, Mörser, Backrahmen 20 x 30 cm

1. Brownie

Heize den Ofen auf 170°C O/U vor. Mahle die Leinsamen fein und verrühre sie mit dem Wasser. Lasse sie 10 Minuten quellen, bis sie dickflüssig sind. Schmilz in der Zwischenzeit 125 g Schokolade über einem warmen, aber nicht kochenden Wasserbad. Verrühre die Margarine mit dem braunen Zucker, Vanilleextrakt und Salz in 5-6 Minuten cremig. Rühre die Leinsamen und die flüssige Schokolade in die Margarinemasse ein. Rasple die Zucchini fein, zerdrücke die Banane und rühre beides auch kurz ein. Verrühre das Mehl mit Kakao und Backpulver und siebe es in den Teig, rühre die trockenen Zutaten gemeinsam mit der pflanzlichen Drink kurz ein. Hacke die Cashewkerne grob und hebe einen Teil unter. Stelle einen Backrahmen auf 20x30 cm ein und fülle den Teig hinein, streue die restlichen Cashewkerne darüber. Backe den Brownie etwa 30 Minuten. Nimm ihn aus dem Ofen heraus.

2. Schokoladenglasur

Hacke 80 g Schokolade fein und verrühre sie mit dem heißen Espresso über einem Wasserbad. Rühre so lange, bis sie geschmolzen ist. Gieße den Schokoladenguss über die warmen Brownies und verteile ihn. Streue nach Belieben Fleur de Sel darüber. Lasse den Brownie etwa 1 Stunde abkühlen, entferne den Backrahmen und serviere ihn dann.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	263 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	15 g