



Veganer Tassenbrownie mit Zucchini

Zeit gesamt
🕒 40min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 8 Portionen

| | |
|----------------------|------------|
| Zucchini | 1 St. |
| Dinkelmehl, Type 630 | 200 g |
| Margarine, vegan | 3 EL |
| Apfelmus | 4 EL |
| Backpulver | 1 Päckchen |
| Kakaopulver | 80 g |
| Brauner Zucker | 5 EL |
| Vanillinzucker | 2 Päckchen |
| Salz | |
| Haferdrink | 150 ml |
| Puderzucker | 10 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Sieb, grobe Reibe

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zucchini waschen und fein raspeln. In einer Schüssel Zucchini, Mehl, Margarine, Apfelmus, Backpulver, Kakaopulver, Rohrzucker, Vanillinzucker, Salz und Haferdrink verrühren. 8 ofenfeste Tassen fetten.
2. Teig auf die vorbereiteten Tassen verteilen und ca. 30 Min. backen, vorsichtig aus dem Backofen nehmen und etwas auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestreut servieren.

Viel Freude beim Genießen!

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

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 197 kcal |
| Kohlenhydrate | 29 g |
| Eiweiß | 6 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 6 g |