

Ernährungs
vision
Österreich



Schoko-Kokos-Brownie

Die perfekten Brownies sind saftig und weich. Im traditionellen amerikanischen Rezept wird nur wenig Mehl und Kakaopulver verwendet. In unserem Rezept ersetzen wir das Mehl durch feines Kokosmehl und Kokosraspeln.

Mit nur 7-8 Zutaten wird ein Rührteig in kurzer Zeit hergestellt. Da die Grundmasse eher flüssig sein kann, wird Brownie Masse auf einem Backblech oder in einer rechteckigen Backform gebacken. Das Backergebnis ist ein flacher, schwerer und dunkler Kuchen.

Das erste Brownie Rezept wurde in einem Warenhauskatalog im Jahre 1897 veröffentlicht. Angeblich ist das Rezept entstanden, weil die Zugabe des Backpulvers vergessen wurde.

Nach dem Erkalten kann der Brownie auch noch mit einer Schokoglasur überzogen werden.

Wir verwenden einen leckeren Fruchtaufstrich oder hausgemachte Marmelade und fein gehackte Nüsse.

Die Zutaten:

150	g	Butter
30	g	Kakao 100%
100	ml	Kokos Drink zuckerfrei
200	g	Puder Erythrit oder (Biosüße Powder -> hier bestellen)
4	Stk	Eier
60	g	Kokosmehl (Bio-Kokosmehl -> hier bestellen)
80	g	Kokosraspeln
1	TL	Weinsteinbackpulver

Die Zubereitung:

1. Die Butter in einem Topf schmelzen und den Kakao einrühren. Im nächsten Schritt den Kokos Drink dazugeben und einrühren.
2. Die Eier mit dem Erythrit mit einem Mixer schaumig schlagen. Jetzt die erkaltete Butter-Kakao-Kokos Masse einrühren.
3. Nun die trockenen Zutaten dazugeben und verrühren.
4. Den fertigen Rührteig in eine mit Backpapier ausgelegte und gefettete Backform füllen und gleichmäßig verteilen.
5. Die Masse wird im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad 35-40 Minuten gebacken.
6. Wer möchte, kann den noch warmen Brownie mit ca. 30-40 g Fruchtaufstrich bestreichen und mit ca. 40 g gehackten Nüssen bestreuen.