

Ernährungs
vision
Österreich



Schoko-Brownies

Im Ursprungsland Amerika werden Brownies gerne als Weihnachtsgebäck gereicht.

Hierzulande erfreuen sie uns als süßes Gebäck das ganze Jahr - und es gibt zahlreiche, wirklich leckere Varianten.

Wir verwenden in unserem Rezept 100% Kakaopulver anstatt gesüßter Halbbitterschokolade.

Wer möchte, kann auch [zuckerfreie Schokolade-Drops](#)

(-> hier bestellen) verwenden, die mit 70% Kakao veredelt und mit Erythrit gesüßt sind - somit auch als zuckerfrei gelten und trotzdem den vollen Geschmack bieten.

Da wir gerne **low-carb** backen, verwenden wir bei diesem Rezept ausschließlich [Mandelmehl \(-> hier bestellen\)](#).

Und damit ist unser Brownie natürlich auch **glutenfrei!**

Für den besonderen Crunch sorgen leckere Pekannüsse. Geschmacklich sind sie weniger dominant als Walnüsse. Obwohl die Nüsse sehr fett sind, rund 72%, davon 22 g mehrfach ungesättigte und 41 g einfach ungesättigte Fettsäuren, haben sie einiges mehr zu bieten.

Pekannüsse enthalten geballte Nährstoffe: 410 mg Kalium, 121 mg Magnesium, 70 mg Kalzium und 2,5 mg Eisen.

Weiters tun der hohe Proteingehalt von 9 g und verschiedene B-Vitamine Nerven, Gehirn und Muskeln gut; 13 µg/dl (Mikrogramm) Vitamin A schützen Augen und Schleimhäute.

Die Zutaten:

120	g	Mandelmehl (-> hier bestellen)
4	Stk	Eier
180	g	Butter
3	EL	Kakaopulver 100%
200	g	Puder-Erythrit (Biosüße Powder -> hier bestellen)
1	Prise	Salz
50	g	Pekannüsse (optional)

Die Zubereitung:

1. Heizen sie das Backrohr auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vor und legen sie ein kleines Backblech (28x23) mit Backpapier aus.
2. Rühren sie die Eier in einer Schüssel cremig, Puder-Erythrit und in Stücke geschnittene Butter hinzufügen und weiter cremig rühren.
3. Vermengen sie das Mandelmehl mit dem Kakao. Jetzt das Mandelmehl-Kakao-Gemisch unterrühren.
4. Jetzt die Pekannüsse in kleine Stücke hacken, hinzufügen und die Masse nochmals durchrühren.
5. Füllen sie den Teig in die vorbereitete Backform. Nun im Backrohr für ca. 25 Minuten backen.
6. Den gebackenen Brownie aus der Backform nehmen und in gewünschte Form schneiden.

Tipp: Brownies sollten immer lauwarm bei Zimmertemperatur gegessen werden, da sich erst dann das Aroma so richtig entfalten kann.