

Der Schokogott hat uns erhört: Low Carb Zucchinibrownies

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

90
Min.

NIVEAU



Zutaten für 16 Brownies

1 Zucchini
4 Esslöffel Butter
1 Esslöffel Kokos- oder Rapsöl
1 Ei
150 g Xylit
1 Esslöffel Vanilleextrakt
150 g Mandel- oder Erdnussmehl
40 g Backkakao
1 Teelöffel Backpulver
2 Prise(n) Salz
50 g Schokolade (75% Kakaoanteil)

Besonderes Zubehör

quadratische Backform (20 x 20 cm)

Wenn ich einen Brownie esse, will ich danach immer nur eins: noch einen Brownie. Meiner Waage gefällt das leider gar nicht. Seit es Brownies gibt, beten Chocoholics wie ich deshalb weltweit zum lieben Schokogott, er möge uns einen Ausweg zeigen. Und er hat uns erhört, denn dieses Rezept für Low-Carb-Brownies sagt Adieu zu Kohlenhydraten. Zucchini sei Dank.

Keine Sorge, die wirst du später nicht schmecken. Auch,

dass Zucker und Weizenmehl fehlen, fällt niemandem auf. Ich kann dir verraten, die schokoladigen Kuchenquadrate schmecken ohne schlechtes Gewissen gleich noch besser... und noch besser... und noch besser...

Low Carb heißt in den meisten Fällen: Zuckerersatzstoffe. In diesem Rezept verwende ich Xylit, eines der bekanntesten Süßungsmittel. Dabei handelt es sich um einen aus Bäumen oder Maispflanzen gewonnenen Zuckeralkohol, von dem ein großer Teil direkt vom Menschen ausgeschieden wird. Die Vorteile: Xylit enthält 40% weniger Kalorien als Zucker und soll sogar Karies vorbeugen. Du verwendest es im gleichen Verhältnis wie Zucker, es eignet sich zum Backen und ist auch als Puderzucker erhältlich.

Wenn du skeptisch bist und es auf die paar Kalorien mehr für dich nicht ankommt, **kannst du die gleiche Menge normalen oder braunen Zucker verwenden.**

- 1 -

Backofen auf 175 °C vorheizen. Backform mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Zucchini mit einer feinen Reibe zu einem geschmeidigen Püree reiben. In ein Sieb geben und etwas Flüssigkeit abtropfen lassen. Kokosöl und Butter schmelzen. Mit Zucchini, Ei, Xylit und Vanilleextrakt verrühren.

- 3 -

Erdnussmehl, Backpulver, Salz und Backkakao vermengen und unter die Zucchini Masse heben, sodass gerade so ein Teig entsteht. Schokolade in kleine Stücke brechen. Die Hälfte unterrühren, Teig in die Form füllen und die andere Hälfte darüber verteilen.

Der Schokogott hat uns erhört: Low Carb Zucchinibrownies

- 4 -

Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Mindestens 30 Minuten in der Form auskühlen lassen. Stürzen, in Stücke schneiden und weitere 30 Minuten kalt stellen.