

## Low-Carb-Brownies

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

90  
Min.

NIVEAU



Kuchenquadrate schmecken ohne schlechtes Gewissen gleich 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.

### Zutaten für 9 Brownies

#### Für die Low-Carb-Brownies

1 Zucchini  
4 Esslöffel Kokosöl  
1 Ei  
120 g Xylit  
150 g Mandelmehl  
40 g Backkakao  
1 Teelöffel Backpulver  
2 Prise(n) Salz  
50 g Schokolade (75% Kakaoanteil)

#### Besonderes Zubehör

kleine Auflaufform

- 1 -

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

- 2 -

Zucchini mit einer Reibe zu fein raspeln. In ein Sieb geben und etwas Flüssigkeit abtropfen lassen. Kokosöl schmelzen. Mit Zucchini, Ei und Xylit verrühren.

- 3 -

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

- 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.

Wenn du diese **Low-Carb-Brownies** probierst, willst du danach nur eins: noch ein Stück von diesen super-saftigen **Zucchini-brownies**! Seit es Schokolade gibt, wünscht sich jeder Schokoholic Rezepte für gesündere süße Sünden. Endlich wurde genau dieser Wunsch erhört! Sag Adieu zu Kohlenhydraten und begrüße die saftigsten Low-Carb-Brownies überhaupt - dank **Zucchini**! Keine Sorge, die Gemüsekomponente wirst du nicht rausschmecken. Auch, dass raffinierter Zucker und Weizenmehl fehlen, fällt niemandem auf. Ich kann dir verraten, die schokoladigen