

Süßkartoffel Brownies

Schokoladige Süßkartoffel Brownies

Ich liebe Brownies und diese fiesen kleinen Süßkartoffel Brownies sind super lecker und schön schokoladig. Auch wenn diese Leckerbissen aus Süßkartoffeln zubereitet werden, sind sie leider nicht ganz so kalorienarm, dafür aber richtig gut. Sie sind trotz des Zuckers nicht zu süß, meine Familie sagt bei allem, "Da muss mehr Zucker ran :)". Ich finde das vollkommen ausreichend.

Die Zubereitung des Teiges ist schnell erledigt. Wenn die Süßkartoffeln gegart sind, einfach alle Zutaten in einen Standmixer, oder eine Küchenmaschine geben und zu einem einheitlichen, feinen Teig mixen. Dann kommt der Brownie-Teig auch schon in eine Form und ab in den Ofen. Nach etwa 45 Minuten habt ihr frische, schokoladige Süßkartoffel-Brownies, die eigentlich abkühlen sollten, damit der Schokoladen-Guss obendrauf kann, aber warm schmecken die auch nicht schlecht ☐

Leckere Brownies ohne Ei, mit Walnüssen und Schokoladen-Guss

Die Süßkartoffel bildet hier die Grundlage für die restlichen Zutaten. Dazu kommen Hafermehl, gemahlene Walnüsse und entöltes Kakaopulver. Eier benötigt ihr für diese Brownies nicht. Die Brownies werden schön saftig, schmecken toll nach Schokolade und lassen die Süßkartoffel nicht ansatzweise erahnen. Die Konsistenz ist allerdings ein wenig anders, aber nicht schlecht. Wer auf feuchten Kuchen oder auch auf Fudge steht, wird diese Brownies mögen.

Gesüßt wird der Teig mit Xucker Bronze. Diesen könnt ihr sicherlich aber auch gegen andere Süßungsmittel austauschen. Oftmals werden Brownies ja auch mit eingeweichten Datteln gesüßt. Das Proteinpulver schmeckt auch in der Geschmacksrichtung Chocolate Fudge Cookie Dough sehr gut in den Brownies. Gebacken habe ich die Brownies übrigens in einer eckigen Springform, etwa 20 x 20 cm groß.



Hier findet ihr weitere Rezept-Ideen für leckeren Kuchen zum ausprobieren & nachmachen



Schoko-Haselnuss-Cake Bowl



Bienenstich Cake Bowl



Protein Cheesecake aus dem Backofen



Protein Zebra Cheesecake Bowl



Salat Rezepte

Das Salat Kochbuch mit 125
leckeren Salat Rezepten - Inkl.
Salat Dressing, Vinaigrette,
Salat "To Go" & Bowls

*Als eBook & Taschenbuch
erhältlich!*

mehr Infos zum Buch