Rezept

Fudge Brownies mit Quinoa und Schokoglasur

Ein Rezept von Fudge Brownies mit Quinoa und Schokoglasur, am 12.10.2024

Zutaten

120 g	Quinoa
60 g	Kokosöl
140 g	ungesüßtes, schwach entöltes Kakaopulver
4	Eier
60 ml	Ahornsirup
4 EL	Kokosöl
200 g	Honig
120 ml	Milch nach Belieben Kuhmilch oder Pflanzenmilch
1 EL	Backpulver
	Butter oder Kokosöl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Quinoa in einem Sieb kalt abbrausen, in einem Topf mit 350 ml Wasser aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist.

2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Auflaufform einfetten. 4 EL Kokosöl in der Mikrowelle zerlassen. Die warme oder abgekühlte Quinoa mit Honig, 80 g Kakaopulver, Milch, Eiern, flüssigem Kokosöl und Backpulver mit den Quirlen des Handrührgeräts oder in einer Küchenmaschine gut verrühren.

3. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen. Den Teig im Backofen (Mitte) ca. 40 Min. backen. Gegen Ende die Stäbchenprobe machen. Dafür ein Holzspießchen in die Kuchenmitte stechen und herausziehen. Bleibt kein Teig daran kleben, ist der Brownie fertig. Herausnehmen und auskühlen lassen.

4. Für die Glasur 60 g Kokosöl zerlassen. Das restliche Kakaopulver (60 g) mit dem flüssigen Kokosöl und dem Ahornsirup in einer kleinen Schüssel glatt verrühren. Die Brownies mit der Schokoglasur bestreichen und die Glasur fest werden lassen. Dann in 8 Stücke schneiden.