

Rezept

Anti-Kater-Brownies

Ein Rezept von Anti-Kater-Brownies, am 27.04.2024

Zutaten

450 g Datteln	150 g Erdnussmus
50 g Kakaopulver	½ TL Zimtpulver
Salz	2 EL Rapsöl
60 g Walnusskerne	2-3 EL Kokosraspel

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 12 Brownies: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 270 kcal, 14 g F, 6 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Die Datteln mit Erdnussmus, Kakao, Zimt, 2 Prisen Salz und Öl in einen Blitzhacker geben und zu einer cremigen Paste mixen.

2. Die Walnüsse grob in der Hand zerbrechen und unterheben.

3. Die Auflaufform mit Backpapier auslegen. Die Masse auf das Backpapier geben, gleichmäßig verteilen und festdrücken. Die Kokosraspel über den Teig streuen.

4. Die Brownies mind. 2 Std. kaltstellen. Dann mit dem Backpapier aus der Auflaufform heben und in 12 Stücke schneiden.