

Rezept

Brownies mit Avocado

Ein Rezept von Brownies mit Avocado, am 11.05.2026

Zutaten

150 g Kokosblütenzucker	100 g Mandeln
200 g Zartbitter-Schokolade (mindestens 70 % Kakao)	2 große, reife Avocados (ca. 360 g)
30 g ungesüßter Mandeldrink	4 Eier (M)
70 g Kakaopulver	1/2 TL gemahlene Vanille
1/2 TL Backpulver	60 g Dinkelmehl (Type 1050)

Außerdem:

Öl für die Form

Mandelmehl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Backform(24 × 24 cm; 16 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal, 18 g F, 7 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Backform mit Öl einfetten und mit Mandelmehl austreuen. Kokosblütenzucker im Mixtopf 10 Sek. / Stufe 10 pulverisieren. Die Mandeln dazugeben und 8 Sek. / Stufe 10 hacken. Die Mischung in eine Schüssel umfüllen.
2. Die Schokolade in Stücke brechen und im Mixtopf 5 Sek. / Stufe 8 hacken. Mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben und dann die Schokolade 3 Min. / 50° / Stufe 2 schmelzen.
3. Die beiden Avocados längs halbieren, die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und mit der Mandelmischung zur Schokolade in den Mixtopf geben. Eier, Mandeldrink, gemahlene Vanille, 60 g Kakaopulver, Mehl und Backpulver dazugeben. Alles 20 Sek. / Stufe 5 verrühren.
4. Den Brownies-Teig in die vorbereitete Form füllen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und in der Form abkühlen lassen. Dann mit dem übrigen Kakaopulver bestäuben und in ca. 6 × 6 cm große Würfel schneiden.