

Rezept

Brownies mit Mango-Eis

Ein Rezept von Brownies mit Mango-Eis, am 19.04.2024

Zutaten

1 reife Mango (ca. 300 g)	½ Bio-Zitrone
1 - 2 EL Agavendicksaft	200 g Sojasahne
100 g Zartbitterschokolade	250 g Mehl
250 g Rohrohrzucker	60 g dunkles Kakaopulver (Backkakao)
1 Pck. Vanillezucker	1 gehäufter Teelöffel Backpulver
125 ml Sojamilch	125 ml Ahornsirup
125 ml Sonnenblumenöl	125 ml Apfelsaft
Back- oder Auflaufform (ca. 22 × 30 cm)	Backpapier

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Brownies | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch bis zum Stein rundherum abschneiden. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Mango mit Agavendicksaft und Zitronensaft in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Zitronenschale und Sojasahne mit dem Schneebesen unterrühren.
2. Die Masse in eine große Metallschüssel (ca. 1 l) füllen und ins Gefrierfach geben. Beginnt die Masse am Rand 1 - 3 cm zu gefrieren (nach ca. 1 ½ Std.), alles mit einem Schneebesen kräftig durchrühren, sodass sich das Eis am Rand wieder löst und eine geschmeidige luftige Masse entsteht. Diesen Vorgang während der Gefrierzeit zwei- bis dreimal wiederholen.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Schokolade mit einem Messer oder Wiegemesser hacken. In einer Rührschüssel Mehl, Zucker, Kakao, Vanille-zucker und Backpulver mischen. In einer zweiten Schüssel die Sojamilch mit Ahornsirup, Öl und Apfelsaft verrühren. Die Milch-Sirup-Mischung mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe ca. 2 Min. unter die Mehlmischung rühren. Die Schokolade unterheben.
4. Die Form mit Backpapier auslegen. Den Teig hineingeben, glatt streichen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und in 16 kleine Rechtecke schneiden. 20 Min. vor dem Servieren das Mango-Eis aus dem Gefrierfach nehmen. Zum Anrichten daraus mit zwei Löffeln kleine Kugeln oder Nocken formen und diese mit den Brownies servieren.