

## Rezept

# Rote-Bete-Walnuss-Brownies

Ein Rezept von Rote-Bete-Walnuss-Brownies, am 19.12.2025

## Zutaten

<b>100 g</b> dunkle Schokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)	<b>250 g</b> Rote Beten
<b>100 g</b> weiche Butter	<b>100 g</b> Vollrohrzucker (z. B. Muscovado)
<b>½ TL</b> gemahlene Vanille	Salz
<b>4</b> Eier (M)	<b>100 g</b> Vollkorn-Dinkelmehl
<b>100 g</b> gemahlene Walnüsse	<b>1 TL</b> Weinstein-Backpulver
<b>50 g</b> Kakaopulver (schwach entölt)	<b>40 g</b> Walnuskerne

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Backform mit 20 × 20 cm oder 1 Springform mit 24 cm Ø (16 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit**  
Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal, 16 g F, 5 g EW, 15 g KH

## Zubereitung

1. Schokolade hacken, die Hälfte davon in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Roten Beten putzen, schälen und grob raspeln (am besten Einweghandschuhe tragen, da die Rüben stark färben).
2. Backofen auf 180° vorheizen. Die Form mit Backpapier auslegen. Butter, Zucker, Vanille und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. cremig rühren. Eier nacheinander, jeweils 30 Sek., unterrühren. Geschmolzene Schokolade, die Schokostücke und die Roten Beten unterrühren. Mehl, gemahlene Nüsse, Backpulver und Kakao mischen und kurz unterrühren.
3. Den Teig in die Form geben und glatt streichen. Die Walnüsse grob hacken und daraufstreuen. Den Kuchen im Ofen (Mitte) 40-45 Min. backen, erst 15 Min. in der Form abkühlen lassen, dann mithilfe des Backpapiers herausheben, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und in 16 gleich große Quadrate oder Stücke schneiden.