

Rezept

Vegane Brownie Bites

Ein Rezept von Vegane Brownie Bites, am 30.09.2023

Zutaten

| | |
|---|--------------------------------|
| 100 g Soft-Datteln (entsteint) | 20 g Hirseflocken |
| 30 g kakaohaltiges Proteinpulver (ersatzweise Kakaopulver) | 110 g braunes Mandelmus |
| | 2 EL Kakaopulver |

Außerdem

Standmixer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 25 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 50 kcal, 3 g F, 2 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Datteln, Hirseflocken, Proteinpulver und Mandelmus in den Hochleistungsmixer füllen und in ca. 20 Sek. cremig pürieren. Ist die Masse nicht klebrig genug, noch 20 ml Wasser untermixen.
2. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen ca. 25 walnussgroße Kugeln formen. Das Kakaopulver auf einen flachen Teller streuen und die Kugeln darin wälzen.
3. Die Brownie Bites sofort servieren oder zum Aufbewahren in eine Glasdose oder ein Schraubglas schichten. Im Kühlschrank gelagert sind sie bis zu 2 Wochen haltbar.