

Rezept

Zucchinibrownies

Ein Rezept von Zucchinibrownies, am 17.12.2025

Zutaten

5	Soft-Datteln (entsteint)	100 ml	Pflanzendrink
250 g	Zucchini	150 g	Dinkelmehl (Type 630)
130 g	gemahlene Haselnusskerne	50 g	Kakaopulver
2 TL	Weinstein-Backpulver	70 ml	neutrales Öl
70 g	Apfelmark		

Außerdem

Auflaufform (ca. 20 x 30 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 15 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 11 g F, 3 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Die Datteln mit einem Messer grob zerkleinern und 15 Min. im Pflanzendrink einweichen lassen. Anschließend alles fein pürieren.
2. Den Backofen auf 175° vorheizen und die Auflaufform mit einem Bogen Backpapier auslegen.
3. Die Zucchini waschen, putzen und grob reiben.
4. In einer Schüssel Mehl, Haselnüsse, Kakao und Backpulver mischen.
5. Öl, Apfelmark und Dattel-Pflanzendrink-Mischung separat verrühren.
6. Zucchini und Öl-Mischung zum Mehl geben und alles zügig mit einem Löffel zu einem homogenen Teig rühren.

7. Brownieteig in die Form einfüllen und im Ofen (Mitte) ca. 35 Min backen.

8. Anschließend die Form aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

9. Dann in 15 ca. 5 × 6 cm große Stücke schneiden.