

Rezept

# Zucchinibrownies

Ein Rezept von Zucchinibrownies, am 26.04.2024

## Zutaten

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