

## Rezept

# Zuckerfreie Bananen-Erdnuss-Brownies

Ein Rezept von Zuckerfreie Bananen-Erdnuss-Brownies, am 27.04.2024

## Zutaten

|                                                                             |                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 2 reife Bananen                                                             | 100 g Doppelrahmfrischkäse                  |
| 150 g Erdnussmus (ungesüßt)                                                 | 4 Eier (M)                                  |
| 50 g getr. Sauerkirschen (ersatzweise getr. Ananas, Physalis oder Pflaumen) | 50 g weiche Butter                          |
| 1 TL Backpulver                                                             | 40 g Kakaopulver (ungesüßt, schwach entölt) |
| Salz                                                                        | 150 g Mehl                                  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 15 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal, 12 g F, 7 g EW, 14 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 17 × 23 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Die Bananen schälen, in Stücke brechen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Ein Drittel davon mit Frischkäse, Erdnussmus und 1 Ei mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einer glatten Masse verrühren.
3. Die Sauerkirschen fein hacken. In einer zweiten Rührschüssel restliches Bananenmus mit übrigen 3 Eiern, Butter, Kakao, Backpulver, Mehl und 1 Prise Salz zu einem Teig verrühren. Die Sauerkirschen unter den Teig mischen.
4. Den Schokoteig in die Form geben, die Erdnussmasse darüber verteilen und mit einer Gabel so durch beide Teige fahren, dass sie sich leicht mischen und eine Marmorierung entsteht. Alles im Ofen (Mitte) 30-40 Min. backen.
5. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter kurz abkühlen lassen, dann die Platte aus der Form heben und in 15 Stücke schneiden. Lauwarm servieren oder abkühlen lassen. Die Brownies schmecken am besten frisch.