

Schoko-Kaffee-Brownies mit Mandelmehl - 12-13 Stück à 20-25 g



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 200 g dunkle Schokolade (mindestens 60 % Kakaoanteil)
- 1/3 Tasse* Kokosöl
- 3/4 Tasse Kokoszucker
- 3/4 Tasse Mandelmehl
- 2 Esslöffel Kakaopulver
- 3 mittelgroße Eier
- 1/4 Tasse heißes Wasser, gemischt mit 1 Esslöffel gemahltem Kaffee (oder Espresso)

*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

Zubereitung

Heize den Backofen auf 180 Grad vor. Gib die Schokolade und das Kokosöl in eine große Schüssel und erhitz sie 1-2 Minuten in der Mikrowelle, bis alles geschmolzen ist. Füge die weiteren Zutaten hinzu, verrühre die Masse gut und fülle sie in eine mit Backpapier ausgelegte Form. Diese schiebst du für 15 Minuten in den Ofen. Lass die Brownies nach dem Backen auskühlen, bevor du sie in Stücke schneidest.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Diese Brownies sind gesünder als ein normaler Kuchen, der ja meistens tierisches Fett und Weizenmehl enthält. Diese Kaffee-Mandelmehl-Leckerei ist reich an Kalzium und Vitamin E und erlaubt dir, dich wieder an Nüsse in der Ernährung heranzutasten.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*er Ernährungberater*in oder einem*er auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.