

REZEPT

4 KOCHSESSION

Inflammacare by Belanda



Schoko-Brownie

Zutaten

1 Glas Kichererbsen	3 TL Kakaopulver
3 EL Erythrit	2 TL Zimt
1 Avocado	2 TL Backpulver
9 EL Quinoaflocken/Haferflocken	Prise Salz
2 EL Proteinpulver neutral	3 EL Kakaonips
3 EL Apfelmark	Backpapier
3 EL Mandelmilch	Backform/Auflaufform ca. 27x18 cm

Portionen

10

Aufwand

15 Minuten

pro Portion

117 kcal

10,8 g Kohlenhydrate

4,4 g Fett

5,6 g Eiweiß

Zutaten

1. Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen und Auflaufform / Backform mit Backpapier auslegen.
2. Die Flüssigkeit aus dem Kichererbsen-Glas in eine Rührschüssel oder einen Mixer abgießen und die Kichererbsen beiseite stellen.
3. Das Kichererbsenwasser mit einem Handrührgerät oder Mixer zu einer steifen Masse schlagen, ähnlich wie Eiweiß.
4. Sobald das Wasser die Konsistenz von geschlagenem Eiweiß erreicht hat, das Erythrit langsam einrieseln lassen und weitere 10 Sekunden schlagen. Anschließend in eine Schüssel umfüllen.
5. Die Avocado aushöhlen und mit einer Gabel zerdrücken.
6. 5 EL Quinoaflocken im Mixer zu Mehl verarbeiten und dann die restlichen Zutaten hinzufügen: 4 EL Quinoaflocken, Avocado, Proteinpulver, Apfelmark, Mandelmilch, Kakaopulver, Zimt, Backpulver und eine Prise Salz. Alles gut vermengen.
7. Das geschlagene Kichererbsenwasser vorsichtig unterheben und die Mischung in die vorbereitete Auflaufform füllen.
8. Im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen.