

ROTE BETE SCHOKO-BROWNIES

BACKZEIT:
ca. 40 Minuten

VORBEREITUNG:
ca. 20-25 Minuten



ZUTATEN

- ✗ eine 30 x 20 cm Form
- ✗ 300 g Rote Rüben (fertig gekocht)
- ✗ 250 g dunkle Schokolade (85%)
- ✗ 100 g Kokosöl
- ✗ 100 g geriebene Haselnüsse
- ✗ 2 EL grob gehackte Haselnüsse
- ✗ 5 EL Honig
- ✗ 3 EL Kokosmehl
- ✗ 1 TL Weinsteinbackpulver
- ✗ 2 TL Kakaopulver
- ✗ 1 Prise Pfeffer
- ✗ 3 Bio-Eier

ZUBEREITUNG

150 g Schokolade gemeinsam mit dem Kokosöl erwärmen. Warten, bis es flüssig ist.

Die restlichen 100 g Schokolade in grobe Stücke hacken und vorerst beiseite legen.


Fertig gekochte Rote Rüben mit dem Pürierstab oder Küchenmaschine pürieren. Eier, Honig, Kakaopulver und Pfeffer zu der pürierten Masse beimengen.

Flüssige Schokolade zur Rote-Rübe-Masse geben. Danach Backpulver, Nüsse und Kokosmehl unterrühren. Die grob gehackten Schokoladenstücke der Masse unterheben.

Die Masse bei 180° C für 40 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Wichtig: Masse abkühlen lassen und erst dann aus der Form heben und schneiden!

TIPP: Wer die Brownies noch süßer mag, der kann die Honigmenge erhöhen. Dann auch etwas mehr Kokosmehl verwenden.

Inspirationsquelle: <http://bit.ly/2Y23lWk>

 Die Rote Bete regt durch ihren Folsäure- und Eisengehalt die Blutbildung an. Haselnüsse enthalten Omega-6-Fette und haben einen hohen Lecithin-Gehalt, somit wirken sie sich positiv auf die Nervenfunktion aus.

 www.nicapur.com  office@nicapur.com

 www.instagram.com/nicapurvollerleben/  www.facebook.com/nicapurvollerleben/  www.pinterest.at/nicapur/