

# Low Carb Brownies mit Erdnüssen



Nährwerte pro Stück: E: 5 g, F: 10 g Kh: 10 g, kcal: 156

## FÜR DEN TEIG:

250 g Butter  
300 g Zartbitter-Kuvertüre  
1 Apfel (etwa 160 g)  
4 Eier (Größe M)  
120 g Zucker  
1 Prise Salz  
100 g Sojamehl (Reformhaus)  
25 g Kakaopulver  
150 g Erdnussmus oder  
Erdnussbutter  
75 g Kernemischung für Salate  
(z.B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne  
und Pinienkerne)



© Antje Plewinski für ZS Verlag

## ZUM BESTREUEN:

75 g Kernemischung für Salate  
(z.B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne  
und Pinienkerne)

## ZUSÄTZLICH:

1 Backblech (etwa 30 x 40 cm)  
Butter oder Margarine zum Fetten  
Backpapier

1. Für den Teig die Butter in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze zerlassen. In der Zwischenzeit die Kuvertüre klein hacken. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Klein gehackte Kuvertüre in der heißen Butter unter Rühren schmelzen.
2. Den Apfel waschen, abtrocknen und schälen. Apfel vierteln, entkernen und in sehr kleine Stücke (etwa 6 mm) schneiden.



3. Das Backblech in den Ecken und in der Mitte leicht fetten, mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C, Heißluft: etwa 160 °C.
4. Eier, Zucker und Salz in einer Rührschüssel mit einem Mixer (Rührstäbe) auf höchster Stufe schaumig schlagen. Dann die Butter-Kuvertüren-Masse zügig unterrühren. Sojamehl mit Kakao mischen und mit den Apfelstücken, Erdnussmus oder Erdnussbutter sowie der Kernmischung kurz auf niedrigster Stufe unter den Teig rühren.
5. Den Teig auf das Backblech geben und glatt streichen und mit der Kernmischung bestreuen. Das Backblech auf mittlerer Einschubleiste in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Browniekuchen 20-23 Minuten backen.
6. Das Backblech auf einen Kuchenrost stellen. Die Brownieplatte etwa 1 Stunde erkalten lassen.
7. Zum Servieren die Brownieplatte in gleich große Stücke (etwa 4 x 7 1/2 cm) schneiden.



Mehr Rezepte in  
"Low Carb Backen"

