

Avocado Brownies

Ihr braucht dazu:

- 1 Banane
- 2 Avocados
- 3 Eier
- 100g dunkle Schokolade (85% Kakaoanteil)
- 150g brauner Zucker
- 90g Mandelmehl od. geriebene Mandeln
- 50g geriebene Haselnüsse
- 60g Backkakao
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- 1 TL Backpulver
- ev. Abrieb einer ½ Limette



Und so geht's:

Die Schokolade über Wasserdampf schmelzen lassen.

Die Eier und den Zucker in eine Schüssel geben und schaumig schlagen.

Die Avocados halbieren, entkernen, mit einem Löffel auslösen und mit der abgeschälten Banane in eine Schüssel geben und zerstampfen. (Ihr könnt auch einen Stabmixer dazu verwenden). Limettenabrieb hinzufügen.

Die Vanilleschote halbieren, das Vanillemark herauskratzen und zu der Eier-Zuckermasse geben.

Danach das Avocado-Bananen Püree, sowie alle restlichen Zutaten (Mandelmehl, geriebene Haselnüsse, Backkakao, Salz & Backpulver) und die zerschmolzene Schokolade unter die Eier-Zuckermasse heben.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Backform (ca. 24 x 20) füllen und im vorgeheizten Backrohr ca. 25 - 30 Minuten bei 170° Heißluft backen. (Backzeiten sind abhängig vom Backrohr - bitte immer beobachten!)



Gutes Gelingen! 🍪