



Rezept: Vegane Low-Carb-Brownies

Für 8-10 Portionen braucht ihr:

5EL Leinsamen (geschrotet)
250g Mandelmehl
50g Kakaopulver
2 TL Backpulver
150g Xucker Light

100g zarte Bitterschokolade (ab 70%)
150g Margarine
1 TL Zimt
100g Macadamia-Nüsse

Und so geht's:

1. Ofen auf 180°C auf Ober- und Unterhitze vorheizen.
Brownieform vorbereiten: Mit etwas Margarine oder Öl leicht einfetten, damit sich der Teig nach dem Backen besser aus der Form löst.
2. Leinsamen mit ca. 200 ml heißem Wasser übergießen und mindestens 10 Minuten quellen lassen.
3. Mandelmehl, Kakao, das Backpulver und den Xucker Light in einer Schüssel gut vermengen.
4. Die Schokolade mit der Margarine und dem Zimt bei mittlerer Temperatur in einem Topf schmelzen. Die Nüsse grob hacken.
Die Schokoladenmischung, die Nüsse und die Leinsamen samt Flüssigkeit zur Mandelmehlmischung geben und gut verrühren.
5. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen.
Im Ofen ca. 30 Minuten backen.
Nach 30 Minuten mit einem Zahnstocher testen, ob der Kuchen innen schon fest ist: Einfach einstechen und wieder herausziehen.
Wenn der Teig am Zahnstocher klebenbleibt, den Kuchen noch ein paar Minuten weiterbacken.
6. Anschließend in der Form vollständig auskühlen lassen und dann in Stücke schneiden.
Guten Appetit!