

# High Protein-Brownies

12 Portionen



gelingt leicht

bis zu 40 Min.



## Zutaten:

### Masse:

250 g Kidneybohnen  
2 Eier (Größe M)  
160 g Erythrit  
1 Prise Salz  
50 g Sojamehl  
50 g Backkakao  
1 KL Dr. Oetker Backpulver  
50 g gemahlene Mandeln  
100 ml Hafermilch

### Glasur:

75 g gehackte  
Zartbitterkuvertüre  
10 g Kokosfett

### Topping:

1 EL gehackte Mandeln  
1 EL Dr. Oetker Pistazien gehackt

## Wie mache ich High Protein-Brownies?:

### 1 Masse:

Kidneybohnen mit Eiern fein pürieren. Die übrigen Zutaten dazugeben und mit dem Handmixer (Rührstäbe) glatt rühren.

Einen Backrahmen (21 x 27 cm) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stellen. Die Masse einfüllen und glatt streichen.

Das Blech in die Mitte des vorgeheizten Rohres schieben.

**Ober-/Unterhitze 160 °C**

**Heißluft 140 °C**

**Backzeit: 45 Minuten**

### 2 Glasur und Topping:

Die Kuvertüre mit Kokosfett über Dampf (Wasserbad) unter Rühren schmelzen. Vom Herd nehmen, die Glasur auf dem erkalteten verteilen und mit Mandeln und Pistazien bestreuen.



Tipps von Dr. Oetker Konditormeister

- Für mehr Protein kann man auch Proteinpulver verwenden. Um die gewünschte Teigkonsistenz zu erreichen, kann man den Hafermilchanteil einstellen.

