

Hier und heute



Brownies mit Nicecream

Theresa Knipschild zeigt uns eine himmlische Kombination aus saftigen Brownies mit einer gesunden Eis-Alternative.

Das Rezept

von Theresa Knipschild für ein kleines Blech von ca. 20 cm x 34 cm oder eine Springform von 26 cm

Zutaten für die Brownies

- 2 Eier oder 50 g Leinsamen und 70 ml lauwarmen Wasser 10 Min. aufquellen lassen
- 150 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
- 40 g Backkakaopulver
- 3 Prisen Salz
- 150 g Apfelmus, gekauft oder selbstgemacht
- 40–50 g Ahornsirup oder Rübensirup
- 2 reife Bananen
- optional: 3,6 g Instant-Espressopulver und/oder 100 g feingehackte, dunkle Kuvertüre

Zubereitung

Für die Brownies den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Kleines Blech mit Backpapier auslegen oder den Boden einer Springform mit einem Backpapier beklemmen.

Bananen schälen und in einer großen Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken. Eier, Sirup und Apfelmus zu den Bananen geben und alles gut verrühren. Bei der veganen Variante die gequollene Leinsamenmischung statt der Eier unterrühren.

Gemahlene Mandeln oder Haselnüsse, Backkakao, Espressopulver und das Salz in einer zweiten Schüssel gut vermischen.

Die trockenen Zutaten zur Bananenmasse geben und zu einem gleichmäßigen Teig verrühren. Wer mag: gehackte Kuvertüre unterheben.

Den Teig in die vorbereitete Backform füllen und etwa 30 Minuten backen. Je länger der Brownie gebacken wird, desto trockener wird er.

Zutaten für die Nicecream

- 4 sehr reife Bananen
- Wer mag: etwas Instant-Espressopulver oder Backkakaopulver nach Geschmack oder 50 g Erdnussbutter oder gefrorene Früchte

Zubereitung

Bananen in 0,5–1 cm dicke Scheiben schneiden, in einen Tiefkühlbehälter geben und über Nacht einfrieren. Dann die gefrorenen Bananen ca. 10 Minuten auftauen lassen. In einen starken Mixer geben und, wer mag, Backkakao oder andere Zutaten dazugeben. Bei maximaler Geschwindigkeit so lange mixen, bis eine einheitliche, cremige Konsistenz entsteht. Die Bananen zwischendurch mit einem Rührlöffel vom Rand lösen. Eine Kugel neben die Brownies geben und sofort servieren, denn die Nicecream schmilzt schnell.

Hier und heute



Tipp: Leinsamen ist ein idealer Ei-Ersatz, z. B. für Veganerinnen und Veganer oder Menschen, die ohne Eier backen möchten. Dafür geschrotete Leinsamen und lauwarmes Wasser in kleiner Schüssel vermischen und 10 Minuten quellen lassen. Die gelartige Konsistenz dient als Ei-Ersatz. Gut geeignet für dunkle Rührteige, Brownies und Cookies.