

GESUNDE BROWNIES MIT APFELMUS



ZUTATEN:

für einen Backrahmen (ca. 25 x 25 cm)

150 g Mehl

70 g Kakaopulver, ungesüßt

1 Pkg. Backpulver

1 Prise Salz

4 Eier

80 g Kokosblütenzucker

2-3 EL Ahornsirup

4 EL Kokosöl

450 g Apfelmus



ZUBEREITUNG:

Ofen auf 170 °C Heißluft vorheizen

Mehl, Kakaopulver, Backpulver und Salz miteinander vermischen.

Eier, Kokosblütenzucker und Ahornsirup mit dem Schneebesen-Aufsatz der Kenwood Küchenmaschine sehr schaumig schlagen. Flüssiges Kokosöl dazugeben und mitrühren. Nun die Mehlmischung unterrühren bis ein fester Teig entsteht. Das Apfelmus unterheben und noch gut verrühren.

Die Backform vorbereiten. Die Masse hineingeben und glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen (Stäbchenprobe machen!). Brownies auskühlen lassen und mit Apfelmus und Apfelscheibe dekorieren.