

Vegane Brownies

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten • Backzeit: ca. 25 Minuten



Foto: Kai Schwabe

Zutaten für 25 Stück:

200 g vegane Zartbitterschokolade
(mind. 70 % Kakaoanteil)
300 g Flora Pflanzenmargarine
(laktosefrei & vegan)
350 g Mehl (Type 550)
2 TL Backpulver
2 EL Kakaopulver
180 g Rohrohrzucker
1 Päckchen Bourbon Vanillezucker
1 Prise Jodsalz
250 ml Haferdrink (oder Sojadrink, Mandeldrink)
1 EL Apfelessig (oder Zitronensaft)
100 g grob gehackte Nüsse
(z.B. Haselnüsse, Macadamia Nüsse)

Zubereitung:

1. Schokolade mit Flora im Wasserbad schmelzen.
2. Mehl, Backpulver, Kakaopulver, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel mischen. Haferdrink, Essig, Nüsse und lauwarme Schokolade zufügen und mit einem Rührlöffel verrühren.
3. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte rechteckige Backform (ca. 23x33 cm) füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 25 Minuten backen. Auskühlen lassen und in 25 Stücke schneiden.

Energie- und Nährstoffgehalt pro Stück:

Energie: 236 kcal / 990 kJ

Eiweiß: 3,5 g

Kohlenhydrate: 23 g

Fett: 14 g