



## Wolke 7 Brownies

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Gang: **Süße Naschereien, Kuchen und Torten** Schwierigkeit: **einfach**

Portionen	Zubereitungszeit	Backzeit
25 kleine Stücke	5 Minuten	20 Minuten

Liebe und Wohlbefinden im 5 x 5cm Format! 😊 Diese köstlichen ketogenen Leckerbissen katapultieren dich garantiert in den Genussimmel...

Rezept ergibt 25 kleine Brownies à ca. 5x5cm zu je 1,9g KH.

### Zutaten

#### Für den Brownieteig:

- 2 Eier (L)
- 60g **Stevia-Erythrit** (Süßkraft 1:1 wie Zucker)
- 8 Stück Süßstofftabletten (Süßkraft je Tab wie 6g Zucker)
- 150g **Mandelmehl (nicht entölt!)**

- 1 gestr. TL **Johannisbrotkernmehl** (ca. 2g)
- je 1 Prise Zimt und Vanille
- 20g Kakaopulver (ungesüßt)
- 50ml Rapsöl (oder anderes neutrales Öl)
- 8 Tropfen **Vanillearoma ungesüßt**
- 10g Weinsteinbackpulver
- 150g Sauerrahm (Schmand) oder Joghurt 3,6% Fett
- 40g Zartbitterschokolade 85% (ich verwende choceur v. Hofer/Aldi)

#### Für die Schokoladenglasur:

- 60g Zartbitterschokolade 85% (ich verwende choceur v. Hofer/Aldi)
- 100ml Schlagsahne
- 12g **Sahnepulver**
- 6 Stück Süßstofftabletten (Süßkraft je Tab wie 6g Zucker)

#### Außerdem:

- Brownieform** (ca. 26 x 25 cm), Backpapier

---

## Zubereitung

### Brownieteig:

Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Stevia-Erythrit mit Süßstoff und Vanille zu feinem Pulver mahlen.

Eier auf höchster Stufe mehrere Minuten lang hellcremig aufschlagen, dabei nach und nach den Süßmix einrieseln lassen.

Das Öl langsam einlaufen lassen.

Mandelmehl, Johannisbrotkernmehl und Backpulver mit dem Kakao gut vermischen und mit dem Sauerrahm zur Eimasse geben.

Kurz vermischen, bis sich die Zutaten gut miteinander verbunden haben.

Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Brownieform füllen und glattstreichen.  
40g Zartbitterschokolade kleinwürfelig hacken und auf der Teigoberfläche verteilen.  
Ab in den Backofen damit für 20 Minuten. Danach herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.

### Schokoladenglasur:

Kalte Schlagsahne in einen Topf geben und das Sahnepulver mit einem Schneebesen gut einrühren, sodass keine Klümpchen mehr sichtbar sind.  
Süßstofftabs dazugeben.

Das Ganze nun aufkochen lassen. Sobald die Sahne kocht, vom Herd ziehen und die 60g Schokolade hineingeben.

1 Minute warten, dann die Masse mit einem Löffel glatt rühren.

Die Schokoladenganache nun gleichmäßig auf dem gebackenen und ausgekühlten Brownieboden verteilen und fest werden lassen.

Dann sind die Brownies bereit zum Genuss



### Anmerkungen

Ich mag die Brownies am liebsten direkt aus dem Kühlschrank, dann sind sie schön kompakt und die Schokoschicht knackig.

Bevorzugst du hingegen die softere Variante, dann lagere die Brownies ungekühlt.

In jedem Fall sollten die Brownies alsbaldigst (innerhalb von 1 bis 3 Tagen) verzehrt werden, aber ich gehe jede Wette ein, dass sie bei dir genauso schnell aufgefuttert sind wie im Hause Bumblebee... 😊