

# Protein Brownies

vegan, zuckerfrei, glutenfrei

Zubereitungszeit 10 Min.

Backzeit 45 Min.

70 g Erdnuss-/Mandelmehl

70 g Kokosmehl

70 g Kakaopulver

160 g Dattelsüßholz

130 g Sojaquark

200 ml Wasser

400 g Apfelmus, ohne Zuckerzusatz

Backofen auf 180 °C Ober-/

Unterhitze vorheizen

Alle Zutaten in einem Standmixer

zerkleinern

Masse in Backform (20x20cm)

geben

1 Handvoll Kakao nibs

Brownieteig mit Kakao nibs bestreuen

für 45 Minuten backen