

Cookie-Brownie mit weißer Schokolade und Macadamia



Zutaten:

- 20 g Leinsamen
- 190 g Erdnussmus
- 50 g Zucker
- 30 g Backkakao
- 2 Msp Backpulver
- 30 g Ahornsirup
- 30 g Mandelmus
- 30 g Hafermehl
- 240 g Kichererbsen
- 1 TL Vanilleextrakt
- 50 g weiße Schokolade
- 30 g Makadamia



Gewürze:

2 Prisen Jod-Salz



14 Stücke



60 Minuten

Zubereitung:

1. Leinsamen und Wasser verrühren um 10 Minuten quellen lassen. Anschließend für die Brownie-Schicht Erdnussmus und Zucker unterrühren. Dann Kakaopulver, Backpulver und Salz hinzugeben. Alles in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und festdrücken.
2. Für die Cookie-Schicht Kichererbsen abtropfen und abspülen, diese mit Mandelmus, Ahornsirup, Vanille, Backpulver und Salz in einem Mixer fein pürieren. Anschließend das Hafermehl (gekauft oder gemixte Haferflocken) unterheben. Die weiße Schokolade, sowie die Macadamianüsse grob hacken und in den Teig einarbeiten.
3. Die Cookie-Schicht auf der Brownie-Schicht verteilen und glattstreichen.
4. Bei 160°C Umluft im Ofen für ca. 20-25 Minuten backen, bis die Ränder fest sind.
5. Auskühlen lassen und in Stücke schneiden.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Cookie-Brownie mit weißer Schokolade und Macadamia



Nährwerte (1 Portion):



Energie (kcal)	191,1 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	12 g 2,6 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	14,7 g 9,1 g
Protein	6,6 g
Ballaststoffe	3,2 g