

Süßkartoffelbrownie



Zutaten:

- 1 kleine Süßkartoffel
- 2 Eier
- 80 ml Milch 1,5% Fett
- 60 g Mandelmehl
- 40 g Kakaopulver
- 100 g Ahornsirup
- 1 TL Backpulver
- 30 g Zartbitterschokolade



10 kleine Stücke



100 Minuten

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffelschale rundrum einschneiden und bei 200°C 40 Minuten im Ofen backen, bis sie weich ist.
2. Die Schale der Süßkartoffel abziehen und mit den restlichen Zutaten (außer der Schokolade) zu einer cremigen Masse mixen. Den Teig in eine gefettete Form geben und mit Schokostücken toppen.
3. Bei 200°C Umluft für 35 Minuten backen.

Rezeptvariation:

Geschmacksgeber wie Vanille oder Kaffee können ergänzt werden.

Tipp:

Die Süßkartoffel lässt sich leicht schälen, wenn sie gebacken wurde, dafür muss nur die Schale vorher eingeritzt werden.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Süßkartoffelbrownie



Nährwerte (1 Portion):



Energie (kcal)	102,1 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	3,1 g 1,3 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	12,7 g 8,7 g
Protein	5,2 g
Ballaststoffe	2,4 g