

# CARINA'S BROWNIES

350g BLUMENKOHL | 50g gem. HAFERFLOCKEN  
50g gem. MANDELN | 200g DATTELN | 50g MANDELMUS  
200ml HAFERMILCH | 50g BACKKAKAO | BACKPULVER  
25g ZARTBITTERSCHOKOLADE

## Beschreibung:

- Wasche den Blumenkohl und schneide ihn in kleine Stücke. Dann gibst du ihn in einen Topf mit kochendem Wasser. Darin lässt du ihn 10 Minuten garen.
- Dann gibst du den Blumenkohl mit den Datteln in eine Schüssel und pürierst beides mit einem Mixer.
- Gib jetzt die gemahlene Haferflocken und Mandeln, das Mandelmus, die Hafermilch, den Backkakao und einen halben Teelöffel Backpulver dazu und vermische deinen Teig.
- Jetzt wird die Schokolade geschmolzen. Nutze dazu ein heißes Wasserbad am Herd, die Mikrowelle oder den Ofen bei niedriger Temperatur.
- Fette eine Backform ein. Wenn die Schokolade flüssig ist gib sie zu deinem Teig und fülle alles in die Backform.
  - Die Brownies müssen im Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze 45 Minuten backen.



BEWERTE DAS REZEPT:

