



VEGANE BROWNIES / BACKEN MIT SALLY UND LIDL #9



Brownies sind ein absoluter, sehr leckerer Klassiker. Ich habe mich heute für eine vegane Variante des schokoladigen Klassikers entschieden. Die Eier werden ganz einfach durch Leinsamen ersetzt und durch Zucchini und Bananen wird der Teig schön saftig.



Zubereitungszeit
20 Minuten



Back-/Kochzeit
30 Minuten



Temperatur + Heizart
170 °C O/U



Kühlzeit
1 Stunden

FORMGRÖSSE:

Backform: eckig

Länge: 30 cm

Breite: 20 cm

OFEN VORHEIZEN

Heize den Ofen auf 170°C O/U vor.

BROWNIE

Mahle die Leinsamen fein und verrühre sie mit dem Wasser. Lasse sie 10 Minuten quellen, bis sie dickflüssig sind.

Schmilz in der Zwischenzeit die Schokolade über einem warmen, aber nicht kochenden Wasserbad. Verrühre die vegane Butter mit dem braunen Zucker, Vanilleextrakt und Salz in 5-6 Minuten cremig. Rühre die Leinsamen und die flüssige Schokolade in die Buttermasse ein. Rasple die Zucchini fein, zerdrücke die Banane und rühre beides auch kurz ein. Verrühre das Mehl mit Kakao und Backpulver und siebe es in den Teig, rühre die trockenen Zutaten gemeinsam mit der pflanzlichen Milch kurz ein. Hacke die Cashewkerne grob und hebe einen Teil unter.

Stelle einen Backrahmen auf 20x30 cm ein und fülle den Teig hinein, streue die restlichen Cashewkerne darüber. Backe den Brownie etwa 30 Minuten. Nimm ihn aus dem Ofen heraus.

SCHOKOLADENGLASUR

Hacke die Schokolade fein und verrühre sie mit dem heißen Espresso über einem Wasserbad. Rühre so lange, bis sie geschmolzen ist. Gieße den Schokoladenguss über die warmen Brownies und verteile ihn. Streue nach Belieben Fleur de Sel darüber. Lasse den Brownie etwa 1 Stunde abkühlen, entferne den Backrahmen und serviere ihn dann. Viel Spaß beim Nachbacken, eure Sally!

BROWNIE:

- 2 EL** Leinsamen (ganz)
- 6 EL** Wasser
- 100 g** Butter (vegan)
- 150 g** brauner Zucker
- 1 TL** Vanilleextrakt
- 1 Pr.** Salz
- 125 g** Zartbitterschokolade
- 300 g** Zucchini
- 100 g** Bananen (reif)
- 180 g** Mehl
- 50 g** Kakao
- 1.5 TL** Backpulver
- 100 g** Milch (pflanzlich, z. B. Hafer)
- 100 g** Cashewkerne

SCHOKOLADENGLASUR:

- 80 g** Zartbitterschokolade
- 40 g** Espresso (heiß)
- 1 Pr.** Fleur de Sel