



5 MINUTEN POWER BROWNIES / OHNE ZUCKER / NO BAKE



Diese Power Brownies verleihen wirklich Energie! Ich habe sie aus Datteln, Walnüssen und Mandeln zubereitet. Der Schokoladengeschmack kommt durch das Kakaopulver und der Energiekick durch den Espresso. Natürlich mit Sally-Vanille-Note!



Zubereitungszeit

5 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Übergieße die Datteln mit dem heißen Espresso und püriere sie fein. Füge nun Walnüsse, Mandeln, Kakao, Vanilleextrakt und Salz hinzu und püriere alles zu einer homogenen Masse oder lass ein paar Nussstücke etwas grob. Streiche die klebrige Masse auf eine Dauerbackfolie und schlage diese zu einem Rechteck ein. Forme die Masse zu einem flachen Rechteck und stelle es für 15 Minuten in den Kühlschrank.

Schneide das große Rechteck in kleine Würfel. Wenn das Messer zu sehr klebt, dann bestreue die Platte mit Bäckerstärke!

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 250 g** Datteln (entsteint)
- 120 g** Walnüsse
- 120 g** Mandeln
- 50 g** Kakao
- 2** Espresso
- ½ TL** Vanilleextrakt
- 1 Pr.** Salz



Wenn du die Nüsse ganz fein haben möchtest, solltest du sie vorher mahlen und dann erst mit den Datteln vermischen.