



✂ Snack ⏱ 55 min

Veganer Brownie mit biologischen Chiquita Bananen und Pekannüssen

Ein hausgemachter veganer Brownie mit Pekannüssen ist ein Rezept, das Sie in der Küche brauchen! Mit biologischen Chiquita Bananen zubereitet.

1

Den Backofen auf 165 °C vorheizen.

2

Die Chiquita Bananen mit einer Gabel zerdrücken.

3

Die Mandelbutter, Kokospalmenzucker, Kokosnussöl und Ahornsirup zusammen verquirlen, bis es körnigem Karamell gleicht.

2

- 1 Chiquita Banane
- 100 g Kokospalmenzucker
- 30 g Hafermehl
- 60 mL Ahornsirup
- 60 g Mandelbutter
- 60 mL Kokosöl
- 30 mL geschmolzenes Kokosöl
- 75 g Kakaopulver oder ungesüßtes Kakaopulver
- 2,5 g Zimt
- 5 mL Vanilleextrakt
- Prise Salz
- 150 g gehackte Pekannüsse
- 45 g vegan chocolate chips

217 Kalorien

15,7 g Fett

6,6 g Gesättigte Fettsäuren

13,4 g Kohlenhydrate

5,1 g Zucker

2,9 g Faser

4,1 g Eiweiß

0,2 g Salz

4

Das Kakaopulver portionsweise zur Mischung geben, danach glänzend und weich verquirlen. Das Salz, Zimt und Vanilleextrakt dazugeben.

5

Die Flachs-Eier in der Mischung schlagen, bis sie eingearbeitet sind. Die Chiquita Bananen ebenfalls hinzufügen. Das Hafermehl gut mit dem Backteig verquirlen.

6

75 g Pekannüsse und die Schokoladenstückchen unterheben und den Backteig in die Backform gießen.

7

Den Rest der Pekannüsse auf den Brownie streuen und in die Oberseite des Brownies drücken.

8

Etwa 30 Minuten backen.