

Vegane Brownies mit Avocado

Zubereitet mit: Langnese

ca. 60 min | normal

Zutaten

für 8 Portionen

- 1 Stk. Avocado (klein)
- 80 g Kokosöl
- 125 g Kokosblütenzucker
- 150 g Mehl
- 0,5 Pkg. Backpulver
- 300 g Sojamilch
- 40 g Kakaopulver
- 50 g dunkle Schokolade
- 50 g Walnusskerne gehackt
- 8 Kugeln Cremissimo Bourbon Vanille Vegan

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1679 kJ
Energie (Kilokalorien):	401 kcal
Fett:	22 g
davon gesättigte Fettsäuren:	12 g
Kohlenhydrate:	42 g
davon Zucker:	24 g
Ballaststoffe:	4,9 g
Eiweiß:	7,1 g
Salz:	0,48 g

Zubereitung

1. Die Avocado entkernen und in den Mixer geben.

2. Das flüssige Kokosöl, den Kokosblütenzucker, das Mehl, Backpulver, die Sojamilch sowie den Kakao hinzufügen und gut vermixen bis ein Teig entsteht.

3. Die Backform mit etwas Kokosöl einstreichen. Anschließend den Teig eingießen und glatt streichen.

4. Die dunkle Schokolade zerkleinern und gemeinsam mit den gehackten Walnüssen über den Teig verteilen und sanft eindrücken.

5. Bei 180 Grad im Ofen für 50 Minuten backen.

6. Heiß oder kalt mit einer Kugel Cremissimo Bourbon Vanille Vegan servieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts
Vorbereitungszeit: 10 min Backzeit: 50 min Kühlzeit: 0 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns