

Enkel protein brownie med nem chokoladeglasur

12 portioner



nem

Op til 40 Min.



Tænd ovnen på 160 °C traditionel ovn.

1 Brownie dej:

Dræn kidneybønnerne og kom dem i en skål sammen med æg, blend med en stavblender til en jævn og flydende masse. Tilføj de resterende ingredienser og pisk dejen sammen. Hæld dejen i en bageform (21 x 27 cm) foret med bagepapir.

Bag brownien i midten af ovnen i ca. 35 minutter. Sæt kagen til afkøling og fjern derefter bagepapiret.

Bagetid: ca. 35 minutter

2 Chokoladeglasur:

Hak chokoladen og smelt den sammen med kokosolie over et vandbad. Smør glasuren ud i et jævnt lag over toppen af den afkølede kage, drys med hakkede mandler og pistacienødder. Lad glasuren sætte sig i ca. 15 minutter.

Skær kagen i 12 stykker og servér.

Ingredienser:

Redskaber:

stavblender eller foodprocessor
bageform 21 x 27 cm

Brownie dej:

250 g røde kidneybønner fra dåse
2 æg str. M/L
160 g sukrin
1 knsp. fint salt
50 g sojamel
50 g Dr. Oetker Baking Cocoa
1 tsk. Dr. Oetker Bagepulver
1 pose Dr. Oetker Hakkede Mandler (50 g)
1 dl soyamælk eller mandelmælk

Chokoladeglasur:

75 g sukkerfri og vegansk mørk chokolade
10 g kokosolie flydende

Pynt:

1 spsk. Dr. Oetker Hakkede Mandler
1 spsk. pistacienødder hakkede



Dr. Oetker Danmark A/S

Tip:

En brownie smager bedst helt frisk, men kan også opbevares i en lufttæt beholder i et par dage. Hvis du ønsker et endnu højere proteinindhold, kan du tilføje proteinpulver til opskriften. Hvis du gør det, kan du evt. justere på mængden af havremælk, så du opnår den rigtige konsistens på dejen.

