

Himbeer-Mandel-Brownies vegan

Diese Brownies sind vegan und glutenfrei. Außerdem kommen sie ganz ohne raffinierten Zucker aus. Dennoch sind sie super saftig und lecker. Die Brownies werden mit braunem Mandelmehl gemacht. Wenn es keine frischen Himbeeren gibt, kann man auf gefrorene zurückgreifen.

Zutaten für 12 Stück, ½ Blech:

- 250 g Mandelmehl
- ½ Päckchen (Weinstein) Backpulver
- 300 ml Pflanzendrink (z. B. Hafer- oder Mandel)
- 80 g vegane Crème fraîche (auf Hafer-, Kokos- oder Sojabasis)
- 2 Bananen
- 50 g gehackte Mandeln
- 30 g gehobelte Mandeln
- 30 g Kokosöl
- 80 g Kokosblütenzucker
- ½ TL gemahlene Vanillepulver oder Tonkabohne
- 1 Prise Salz
- 200 g Himbeeren (tiefgefroren oder frisch)



Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Das Mandelmehl mit Backpulver und Kokosblütenzucker mischen.
3. Die Bananen schälen, mit einer Gabel zu Brei zerdrücken und zur Mehlmischung hinzugeben.
4. Das Kokosöl erwärmen und zusammen mit Pflanzendrink ebenfalls zur Mehlmischung geben.
5. Mit einem Handrührgerät verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Vegane Crème fraîche hinzugeben und gut einrühren. Der Teig sollte eine klebrige, eher festere Konsistenz haben. Sollte der Teig zu flüssig sein, etwas mehr Mehl hinzugeben. Sollte er zu fest sein, mehr Pflanzendrink oder Crème fraîche einrühren.
6. Salz und Vanillepulver oder Tonkabohne hinzugeben und nochmal gut verrühren.
7. Gehackte Mandeln und 150 g Himbeeren unterheben und den Teig anschließend in eine eingefettete oder mit Backpapier ausgelegte Brownieform geben. Optional ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Hälfte mit Alufolie abtrennen und den Teig gleichmäßig auf einer Hälfte des Backblechs verteilen.
8. Die restlichen 50 g Himbeeren und 30 g gehobelte Mandeln über dem Teig verteilen. Anschließend mittig im Backofen platzieren und ca. 45 Minuten backen. Die Konsistenz sollte anschließend saftig-weich sein.
9. Aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen. Vorsichtig aus der Form nehmen, in 12 gleich große Stücke teilen und genießen...