

health(y) Schokobrownie

Zutaten:

- 200g Zucchini
- 1 Apfel
- 120g Vollkornmehl (Alternativ ist die Hälfte ersetzbar durch 60g ROC Sports Bio Schoko Proteinpulver)
- 20g Backkakao
- 30g gemahlene Mandeln
- 2 Eier (oder 70g Eiklar)
- 1 Packung Backpulver
- Süße nach Wahl (hier: 50g Erythrit)



Zubereitung:



1. Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
2. Zucchini und Apfel schälen und fein raspeln.
3. Alle weiteren Zutaten abwiegen und zu den geraspelten Zucchini und Apfel geben.
4. Zusammenkneten und in eine passende Form geben.
5. Für ca. 40 – 45 Minuten in den Ofen geben. Dauer ist abhängig von der Kuchenform; Stichprobe durchführen.
6. Den Kuchen auskühlen lassen und aus der Form geben.

Wenn der Kuchen ausgekühlt ist eventuell mit Backkakao bestreuen.

Servieren und genießen! :)

Martina Willeitner BBS.
Diätologin & Ernährungswissenschaftlerin
Tel.: 0699 19014045
willeitner.martina@a1.net
www.will-richtigessen.at

