

BROWNIES

AUS JOGHURT-ÖL-TEIG

ZUTATEN

1 Becher (250 g)
Naturjoghurt 3,5 % Fett

Der Becher dient als Maß
für die anderen Zutaten:

1/2 Becher Zucker
3/4 Becher Weizen-
vollkornmehl
1 Becher gemahlene Nüsse
1/2 Becher Kakao
1/2 Becher gehackte
Zartbitterschokolade
(mind. 70% Kakaoanteil)

Außerdem:

3 Eier
1 Prise Salz
75 ml Rapsöl
1 TL Backpulver

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Joghurt aus dem Becher in eine Schüssel geben. Den Becher gut auswaschen und abtrocknen und zum Abmessen der anderen Zutaten verwenden. Eier trennen und Eiklar mit der Hälfte des Zuckers und einer Prise Salz steif schlagen. Dotter mit dem restlichen Zucker 5 Minuten schaumig rühren, Öl einfließen lassen unditerrühren. Vollkornmehl mit Backpulver, Nüssen und Kakao mischen und abwechselnd mit dem Joghurt zur Dottermasse geben. Eischnee vorsichtig unterheben, zuletzt Schokostücke dazugeben. Ein Backblech oder eine quadratische Backform mit Backpapier belegen. Teig hineingeben und glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen.

Tipp:

Wer möchte, kann den Teig vor dem Backen mit gehackten Schokostücken oder Nüssen bestreuen.



45 Minuten gesamt



zuckerreduziert, ohne Butter

