



ca. 20 Stück



45 min

Rote Rüben Kokos Brownies



Zutaten

350g rote Rüben (gekocht und fein geraspelt)
100g Kokosflocken
75g gehackte Nüsse
150g Kokosblütenzucker
3 Eier
3 EL Backkakaopulver
2 TL Zimt
1/2 TL Kardamom gemahlen
etwas Salz
200ml Öl
50g Honig
150g Kokosmehl
2 TL Weinsteinbackpulver

die Brownies schmecken wunderbar schokoladig und helfen durch die roten Rüben wunderbar beim Blutaufbau.

Zubereitung

1. Eier und Zucker schaumig aufrühren, die Nüsse, roten Rüben, Kokosflocken, Kakao, Honig und die Gewürze gut unterrühren.
2. Öl zugeben und einrühren,
3. Mehl und Backpulver unterheben
4. eine Brownieform mit Öl ausstreichen und Kokosraspeln bestreuen damit nix anklebt
5. Masse in die Brownieform füllen und in das auf 180° Ober- und Unterhitze vorgeheizte Rohr schieben
6. für ca, 40 min backen (je nach Backofen),
7. den Brownie in der Form auskühlen lassen und anschließend aus der Form heben, in Stücke schneiden und verschmausen.

Kleiner Tipp: am nächsten Tag schmeckt er noch eine Spur besser ;-)

Gutes Gelingen!



SHIATSU
TCM ERNÄHRUNG
NARBENENTSTÖRUNG