

Brownie-Konfekt

Brownies ohne Backen, Zucker, Gluten
aber mit herrlichem Kakaogeschmack

Foto: Sabine Paul



Ca. 450 Gramm, etwa 12 Konfekt-Stücke

Teig

- 75 g Trocken-Aprikosen
- 100 ml Wasser
- 120 g Mandeln (evtl. bereits gemahlen kaufen)
- 50 g Walnüsse
- 20 g Kakaopulver (Backkakao)
- 0,5 TL Vanille, gemahlen

Schoko-Glasur

- 3 Datteln (20 g)
- 25 ml Wasser
- 25 ml Kokosöl
- 10 g Kakaopulver (Backkakao)
- 2-3 TL Kakaonibs



Zubereitung

- Teig vorbereiten: Aprikosen, kleingeschnitten, in 100 ml Wasser ca. 1-2 Stunden einweichen
- Glasur vorbereiten: Datteln in kleine Stücke schneiden, in 25 ml Wasser und Kokosöl ca. 1-2 Stunden einweichen
- Mandeln mahlen (oder fertig gemahlene verwenden), Walnüsse hacken
- Eingeweichte Aprikosen pürieren, mit Mandeln, Walnüssen, Kakao und Vanille in einer Schüssel zu einem Teig verkneten (bleibt leicht feucht)
- Konfekt-Teig in eine Auflaufform geben (ca. 12x18 cm), glattstreichen
- Eingeweichte Datteln mit Kakaopulver pürieren, Glasur auf dem Konfekt-Teig ausstreichen
- Kakaonibs über der Glasur verteilen, leicht andrücken
- Brownie-Konfekt im Kühlschrank in ca. 2-3 Stunden fest werden lassen, dann in Stücke aufschneiden

! Tipps

- Für die Konsistenz der Glasur sind die Datteln ein „Muss“
- Statt Kakaonibs können auch Kokosraspel zur Verzierung verwendet werden
- „Durchgezogen“ am nächsten Tag schmeckt das Brownie-Konfekt fast noch besser



Fürs Gehirn optimiert

- Mandeln, Walnüsse, Kakao und Kokosöl sind aufgrund ihrer Nährstoffe echte „Nervennahrung“
- Trockenaprikosen im Teig statt Zucker oder Datteln liefern ebenfalls Gehirnnährstoffe und halten den Blutzuckerspiegel konstant
- Vanille verstärkt den „Wohlfühleffekt“ und lässt gut entspannen