



Spekulatius Walnuss Protein Brownies



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	123,5 kcal	Fett:	5,2 g
Eiweiß:	9,5 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	1,4 g
Kohlenhydrate:	10,0 g	ungesättigte Fettsäuren:	3,8 g

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen und eine eckige Backform mit höherem Rand mit Backpapier auskleiden.
2. Die Kidneybohnen gut abwaschen und abtropfen lassen. Zusammen mit den gemahlene Haferflocken (alternativ Dinkelmehl), dem Proteinpulver, Backpulver, einem Ei und dem häftigen Backkakao in eine Schüssel geben, ca. 150 ml Wasser hinzugeben und mit einem Pürierstab zu einer homogenen Masse mixen.
3. Je nach gewünschter Süße noch eine Pipette der Flavdrops und des Spekulatiusgewürz dazugeben und verrühren. Zum Schluss zwei Drittel der gehackten Walnüsse unter die Teigmasse heben und die übrigen Stückchen aufheben.
4. Die Schoko-Walnuss-Masse in die Backform geben und die restlichen Walnussstückchen darauf verteilen. Für ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
5. Den restlichen Backkakao mit etwas Wasser und eine einigen Flavdrops zu einer cremigen Schokoglasur anrühren.
6. Den fertig gebackenen Teig in sechs gleichgroße Brownies teilen und mit der Schokoglasur begießen.

Zutaten für 6 Portionen :

- 150 g Kidneybohnen (Konserven)
- 50 g Haferflocken oder Dinkelmehl (gemahlen)
- 30 g Proteinpulver (Schokolade)
- 1 Ei
- 10 g Backkakao
- 150 ml Wasser
- Flavdrops (White Chocolate)
- Spekulatiusgewürz (nach Belieben)
- 20 g kalifornische Walnüsse

Das Rezept ist in Zusammenarbeit mit Carmine Stillitano von **IQskitchen** entstanden.