

BUCHWEIZEN BROWNIES (vegan)

Zutaten
(für 24 Stück = 1 Backform 28 cm x 24 cm)
Teig:
20 g Leinsamenmehl
80 ml Wasser
200 g Buchweizenmehl
2 TL Weinsteinbackpulver
200 g Rohrohrzucker, fein gekörnt
½ TL Vanillemark
40 g Backkakao
1 Prise Salz
150 ml Albaöl (135 g)
220 ml pflanzliche Milch
40 g gehackte Walnusskerne
Füllung:
2 TL Gelee
30 g vegane Kuvertüre

Zubereitung
Leinsamenmehl mit Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen.
Kuchenform mit Albaöl einfetten und mit Backpapier belegen.
Buchweizenmehl mit Weinsteinbackpulver mischen und mit Rohrzucker, Vanillemark, Kakao und Salz in eine Schüssel geben.
Albaöl, pflanzliche Milch und Leinsamenmischung hinzufügen und mit einem Rührlöffel zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Backform geben, glatt streichen und die Hälfte des Teiges mit den gehackten Walnüssen belegen.
Etwa 20 Minuten ruhen lassen.
Backen: ca. 35 – 40 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.
In den letzten 10 Minuten auf der untersten Schiene backen.
Über Nacht auskühlen lassen und in 2 gleich große Stücke schneiden.
Die Hälfte ohne Walnüsse mit der flüssigen Kuvertüre und dem Gelee bestreichen. Die andere Hälfte daraufsetzen und andrücken.
Am nächsten Tag in 24 kleine Stücke schneiden.
Das Gebäck kühl aufbewahren.
Mit pflanzlicher Schlagsahne, Preiselbeeren und Puderzucker servieren.

Tipp
Leinsamenmehl ist ein idealer Ei-Ersatz beim Kochen und Backen und kann auch zum Binden von Saucen und Suppen verwendet werden.

Nährwertinformation pro Stück:
149 kcal | 8 g Fett | 1 g Eiweiß | 18 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®