



Immuntherapie
Dr. Veronika Königswieser

Schoko-Brownies



Schoko-Brownies Low Carb I

Schwierigkeitsgrad: 2

Zutaten: 55 g Butter, 30 g Bitterschokolade, ev. mit Stevia statt mit Zucker gesüßt, 40 g Kakaopulver, 2 Eier getrennt, 150 g Süßstoff (Erythritol, Erylite, Lakanto oder Xylitol), 70 g Mandel gerieben oder Mandelmehl, ½ Teelöffel Backpulver, ev. flüssiges Stevia zum Nachsüßen, Vanillearoma

Zubereitung: Ofen auf 170°C vorheizen. Eier trennen und die Eiweiße zu Eischnee schlagen. Die Schokolade in kleinere Stücke brechen und zusammen mit der Butter im Wasserbad schmelzen. Kakaopulver mit dem Mixer in die Butter-Schokomischung rühren, dann die restlichen Zutaten einrühren. Den Eischnee unterheben. Teig in eine 20 x 20 cm große Brownie-Form (oder eine ähnlich große Auflaufform) oder in kleine Brownieformen aus Silikon füllen und glatt streichen. Bei 170°C Ober-/Unterhitze bzw. Umluft für ca. 20-25 Minuten backen. Stäbchenprobe machen: Zahnstocher in die Mitte der Masse einstechen. Die Brownies sind fertig, wenn nichts mehr beim Herausziehen kleben bleibt. Brownies aus den Formen lösen bzw. den fertigen Kuchen in kleine Rechtecke schneiden.



Schoko-Brownies Low Carb II

Schwierigkeitsgrad: 2

Zutaten: ½ Tasse (125 ml) Bio-Kakaopulver, 1 Tasse (250ml) gehackte Mandeln oder Walnüsse, ¾ Tasse Erylite (Lakanto, Xylit, Erythritol), 125g Butter, 4 ganze Eier

Zubereitung: Backrohr auf 170°C vorheizen. Butter schaumig rühren, alle Zutaten zugeben und mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Auflaufform mit Butter ausfetten oder Masse in Brownieformen aus Silikon füllen und glattstreichen. Bei 170°C Ober-/Unterhitze bzw. Umluft für ca. 20-25 Minuten backen. Stäbchenprobe machen: Zahnstocher in die Mitte der Masse einstechen. Die Brownies sind fertig, wenn nichts mehr beim Herausziehen kleben bleibt. Brownies aus den Formen lösen bzw. den fertigen Kuchen in kleine Rechtecke schneiden.