

Zucchini-Brownie mit Joghurt

Zutaten | 10-12 Stücke

250 g	Zucchini (fein geraspelt, ungeschält)
200 g	Mehl (z. B. Weizen oder Dinkel)
50 g	Kakaopulver (ungesüßt)
100 g	Naturjoghurt
1 ½ TL	Backpulver
½ TL	Natron
1 Prise	Salz
150 g	Zucker
80 ml	Öl (z. B. Rapsöl oder geschmolzenes Kokosöl)

Zubereitungszeit: 60-70 Min.

Zubereitung:

- Backofen vorheizen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) und eine Brownieform (ca. 20x20 cm) mit Backpapier auslegen oder einfetten.
- Die geraspelte Zucchini leicht ausdrücken, damit sie nicht zu viel Flüssigkeit enthält, aber nicht komplett trocken machen.
- In einer großen Schüssel Mehl, Kakaopulver, Backpulver, Natron und Salz vermischen.
- In einer anderen Schüssel Joghurt, Zucker, Öl und Vanilleextrakt verrühren. Zucchini unterheben.
- Die trockenen Zutaten zur Zucchini-Mischung geben und gut verrühren.
- Den Teig in die vorbereitete Form geben und glatt streichen
- Backen für ca. 25-30 Minuten, bis die Oberfläche leicht fest ist (Stäbchenprobe: es dürfen noch feuchte Krümel dran kleben).
- Abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden.

Tipp:

Wer mag, kann etwas Zimt oder gehackte Nüsse ergänzen. Brownies lassen sich gut vorbereiten und einfrieren.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
305 kcal	12,5 g	42 g	4,5 g	80 mg