Protein Brownies

Die Protein Brownies mit Mandelmehl sind Gluten frei. Ein schnelles und wunderbares eiweißreiches Low Carb Rezept für alle Tage.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

130 g	Mandelmehl
1 TL	Backpulver
1 TL	Natron
50 g	Kakao
2 EL	Proteinpulver (schokolade)
50 g	Zucker
1 Prise	Salz
100 ml	Kokosöl (geschmolzen)
2 Stk.	Eiklar
250 ml	Milch
2 TL	Vanilleextrakt
100 g	Zartbitterschokolade (70%)

Zubereitung

1. Für die **Protein-Brownies** den Ofen auf 175°C vorheizen und eine Backform zirka 20x20cm mit Backpapier belegen.

2. Das Mandelmehl, Natron, Backpulver, Kakaopulver, Proteinpulver, Salz und Zucker in einer Rührschüssel vermischen.

3. In einer weiteren Schüssel das Eiklar, Milch, Vanilieextrakt vermengen und Kokosöl unterheben.

4. Die beiden Mischungen vermengen und die gehackte Zartbitterschokolade dazu geben.
5. Die Teig Masse in die Form füllen etwa 20 Minuten backen.
6. Die gebackenen Brownies etwas auskühlen lassen und in rechteckige Portionen schneiden.

Tipp