

Rohkost Brownies



ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und mixen bis eine homogene klebrige Masse entstanden ist. Bei Bedarf Wasser hinzufügen.

Geben Sie die Masse in eine Auflaufform. Der Brownieteig sollte ungefähr 2 cm hoch sein.

Stellen Sie die Brownies für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank.

TIPP:

Die Browniemasse eignet sich auch zur Herstellung einfacher veganer Rohkostpralinen. Einfach runde Kugeln formen und in Kakaopulver oder gemahlene Nüssen wenden.

ZUTATEN

Für 1 Auflaufform 30x20 cm

200 g Eingeweichte
Walnüsse

200 g Eingeweichte
Datteln

150 g Kakaopulver

1 Prise Salz

Wenig Wasser

Arbeitszeit:

30 Minuten

Kühlzeit:

4 Stunden

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen