

Brownies

glutenfrei und natürlich gesüßt

Teig:

2 Tassen Walnusskerne
1 Tasse Pekannüsse (oder Mandeln)
½ Tasse Datteln, entsteint
4 EL Carob-Pulver
4 EL Kakao-Pulver (nach Möglichkeit in Rohkostqualität)
4 EL Wasser

„Füllung“ (optional):

½ Tasse Walnüsse (nach Möglichkeit eingeweicht und im Dörrgerät vollständig getrocknet),
grob gehackt
½ Tasse getrocknete Cranberries, grob gehackt

Zubereitung:

Walnüsse und Pekannüsse in der Küchenmaschine (mit dem Messereinsatz) zu einem groben Mehl vermahlen.

Datteln nacheinander zum Nussmehl hinzugeben und weiter in der Küchenmaschine verarbeiten.

Carob- und Kakao-Pulver sowie das Wasser hinzufügen und kurz untermischen, bis ein klebriger Teig entsteht. Jedoch nicht zu lange und zu fein verarbeiten!

Die Zutaten für die Füllung mit einem Spatel unterheben (sofern gewünscht).

Den Teig erst in einer kleinen Brownie- oder Auflaufform (ca. 25 x 15 cm oder quadratisch) gut verteilen, und dann mit flacher Hand oder einem Spatel fest in die Form drücken und glattstreichen.

Mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Tipps:

- Um die Nüsse bekömmlicher zu machen und die Enzyme zu aktivieren, sollte man sie 6-8 Stunden in Wasser einweichen, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- Die Nüsse für die Füllung sind im Dörrgerät getrocknet, damit sie knackiger sind.
- Die Füllung kann auch weggelassen werden, sie gibt den Brownies jedoch etwas mehr Biss und einen fruchtigen Geschmack.
- Statt der Mischung aus Carob- und Kakao-Pulver kann man auch nur das eine oder das andere verwenden. Dabei ist zu beachten, dass Carob etwas süßer ist und Kakao etwas bitterer. Daher bei Verwendung von ausschließlich Kakao eventuell mehr Datteln zum Teig geben, um das Bittere auszugleichen.
- Köstlich sind Erdbeeren zu den Brownies!