

LOW FAT BROWNIES

Posted on 27. Februar 2017





Heute habe ich für euch ein mega leckeres Rezept für saftige Low Fat Brownies. Brownie Rezepte gibt es ja viele, diese Brownies sind jedoch sehr fettarm und trotzdem sehr schokoladig und köstlich. Was will man mehr?

Schlemmen ohne ein allzu schlechtes Gewissen hört sich doch fabelhaft an oder? Ich war ehrlich gesagt erstmal selber etwas skeptisch, als ich mein Rezept das erste mal gebacken habe, aber an der Kaffeetafel hätte keiner gemerkt, dass diese Brownies sehr fettarm und etwas "gesünderer" sind. Also...wenn ihr neugierig geworden seid, dann probiert das Rezept aus!



Zutaten:

Für eine Backform von etwa 20x20 bis 20x30 cm oder einen entsprechend eingestellten Backrahmen. Alternativ könnt ihr natürlich auch gleich ein Brownie Backblech nutzen.

Für den Teig:

- 250g (braunen) Zucker (experimentier-freudige können einen Teil durch Xucker ersetzen)
- 200g Magerquark
- 2 Eier (Ich hatte Gr. L)
- 150g Apfelmus / Apfelmark
- 50 ml fettarme Milch oder Sprudelwasser
- 1 TI Vanilleextrakt / 1 Tütchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 2 El (ca. 30g) Speiseöl (geschmacksneutral)
- 80g Kakao
- 140g Mehl
- 1 TI Backpulver
- 1 TI Natron

Für den Guss:

- 150g Puderzucker
- 40g Kakao (zum Backen)
- 3-4 El Wasser
- optional: 1/4 TI [Vanilleextrakt](#) oder eine Prise gemahlene Vanille

Zubereitung:

- Die Backform einfetten oder gegebenenfalls mit Backpapier auskleiden.
- Den Backofen auf 170-180°C Ober-Unterhitze vorheizen.
- Die flüssigen Zutaten (Magerquark, Eier, Apfelmus/Apfelmark, Milch/ Sprudelwasser, Öl, Vanilleextrakt) mit dem Zucker und der Prise Salz in einer Rührschüssel glatt rühren.
Thermomix: 30 Sek./ Stufe 3,5
- Das Mehl mit dem Backpulver und dem Natron mischen und zusammen mit dem Kakao dazu

sieben.

- Anschließend gründlich unterrühren, bis ein homogener Teig entstanden ist. **Thermomix:** 1 Min./ Stufe 4
- Den Teig nun in die vorbereitete Backform füllen und für etwa 25-30 Minuten bei 170-180°C Ober-Unterhitze backen. (In einer Brownie-Backform ist die Backform etwas kürzer!)
- Am besten macht ihr rechtzeitig die Stäbchen Probe, da jeder Ofen etwas anders backt. Die Brownies sollen nicht zu lange backen, damit sie nicht trocken werden. Ein bisschen was darf am Stäbchen hängen bleiben, aber natürlich kein flüssiger Teig.
- Nach dem Backen lasst ihr die fertigen Brownies in der Backform auf einem Kuchengitter abkühlen.
- Nach dem Abkühlen könnt ihr den Schokoguss zubereiten und auf den Brownies verteilen.
- Dazu siebt ihr am besten den Puderzucker mit dem Kakao erstmals durch und rührt ihn dann in einer Schale mit dem Wasser und evtl. Vanille glatt. **Thermomix:** 10 Sek. / Stufe 6
- Wer den Schokoguss nicht ganz so schokoladig haben möchte, kann auch einfach etwas weniger Kakaopulver verwenden.
- Den Schokoguss gleichmäßig über den Brownies verteilen und wenn gewünscht weiter mit verzieren, zum Beispiel mit Schokoladendekor oder Smarties.

Hinweis:

Sollten euch die Brownies etwas zu trocken gebacken sein, könnt ihr auch einfach etwas Milch drüber träufeln und einziehen lassen, bevor ihr den Schokoguss oben drauf verteilt.



Der Teig sieht wie normaler Rührteig aus.



♥ Viel Spaß beim Nachbacken! ♥