

# Rezept des Monats

## zuckerfreie Brownies

(12 Stück, 35 Minuten)

1. **Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine eckige Backform von ca. 18 x 26 cm leicht fetten und mit Backpapier auslegen.**
2. **Datteln in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit dem Wasser zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und 5 Minuten weich köcheln lassen.**
3. **Pflanzliche Margarine, Ahornsirup und die Banane in Stücken dazugeben. Die Mischung pürieren und abkühlen lassen.**
4. **Buchweizenmehl, gemahlene Nüsse, Kakaopulver, Natron und Backpulver mischen und unter die Dattelmischung heben.**
5. **Teig in der vorbereiteten Backform verteilen. Die Brownies im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad für ca. 25 - 30 Minuten backen.**
6. **Brownies kurz in der Form auskühlen lassen und anschliessend auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.**



*Zutaten*

- 250g Datteln entsteint
- 300ml Wasser
- 90g pflanzliche Margarine
- 1 reife Banane (ca. 120g)
- 2EL Ahornsirup
- 100g Buchweizen-/Dinkel- oder Hafermehl
- 60g gemahlene Haselnüsse (oder Walnüsse)
- 35g Kakaopulver, ungesüßt
- 1TL Natron
- 1TL Backpulver

**Guten Appetit - wünscht Euch unsere Kollegin Eva Lodde (Fundraising)**

Sendet eure Rezepte an:  
Janka Mergel, [bgm@diakonie-os.de](mailto:bgm@diakonie-os.de)

Das Rezept findet Ihr hier

