

Protein Brownie

Das Rezept für einen saftigen Schokokuchen mit Schokopudding steckt voller Proteine und eignet sich perfekt zum Naschen ohne schlechtes Gewissen.

8 - 10 Stück



gelingt leicht

bis 40 Minuten



Zutaten:

Für die Auflaufform (etwa 25 x 20 cm):

Backpapier

All-in-Teig:

75 g Dr. Oetker Edel-Kuvertüre

75 g Butter

100 g Mandelmehl

2 gestr. TL Dr. Oetker Original Backin

200 g Dr. Oetker High Protein-Pudding Schoko

4 EL Agavendicksaft

1 Ei (Größe M)

Topping:

200 g Dr. Oetker High Protein-Pudding Schoko

2 Pck. Dr. Oetker Sahnesteif

1 EL Agavendicksaft

Wie backe ich einen saftigen High Protein Brownie?:

1 Vorbereiten:

25 g der Kuvertüre fein hacken und für den Teig beiseitelegen. Restliche Kuvertüre grob zerkleinern und zusammen mit der Butter im Wasserbad schmelzen. Auflaufform mit Backpapier auslegen. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 180 °C

Heißluft etwa 160 °C

2 All-in-Teig:

Mandelmehl mit Backin in eine Rührschüssel mischen. Pudding, Agavendicksaft, Ei und geschmolzene Kuvertüre-Butter hinzufügen. Alles mit einem Mixer (Rührstäbe) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verrühren. Kuvertürestückchen unter den Teig heben. Den Teig in die Form geben und glatt streichen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub: Mitte

Backzeit: etwa 30 Min.



Den Protein Brownie in der Form auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

3 Topping:

Alle Zutaten in einen Rührbecher geben und mit dem Mixer (Rührstäbe) etwa 1 Min. verrühren. Die Puddingcreme auf den erkalteten Protein Brownie geben und verstreichen.

Tipps aus der Versuchsküche

- Den Protein Brownie nach Belieben mit gehackten Nüssen garnieren. Kurz vor dem Servieren kann der Brownie noch mit etwa 25 g Dr. Oetker Salted Caramel Fudge garniert werden.

