



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Gesunde Brownies aus nur 3 Zutaten!

Zubereitungszeit: 5 min **Kochzeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 15 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 10

Kalorien p.P.: 200 kcal

Zutaten

1 große Banane

1 mittelgroßes Ei

2 Esslöffel Bio-Backkakao

Nach Bedarf

1 Esslöffel Honig, Ahornsirup oder 1 TL Steviagranulat

Zubereitung

1. Die Banane schälen und zusammen mit dem Ei und dem Kakaopulver pürieren. Nach Belieben [Honig](#) oder Stevia hinzufügen.
2. Den Teig in Mini-Muffinförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen die Muffins bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 10-13 Minuten backen.
3. Mit einem Holzstäbchen testen, ob noch Teig klebt. Wenn nicht, sind sie fertig. Guten Appetit!

HINWEISE

Natürlich kannst Du die Brownies auch in größeren, sprich "normalgroßen" Muffinförmchen backen - dafür brauchen sie dann länger im Backprozess. Nach ca. 15 Minuten den Stäbchentest durchführen und wenn noch Teig am Holzstäbchen klebt, noch wenige Minuten weiterbacken.



Tipps für kreative Rezept-Abwandlungen und Erweiterungen

- **Kokossahne:** Für dieses vegane Topping einfach die festen Bestandteile einer Dose Kokosmilch in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Schneebesen schlagen, bis die Masse eine Sahne-ähnliche Optik und Konsistenz annimmt. Nun die feste „Sahne“ entweder in einen Spritzbeutel füllen und nach Lust und Laune über die fertig gebackenen Muffins geben oder mit einem Esslöffel auf der Muffinoberfläche sorgfältig verteilen und sofort kühl stellen oder servieren. Bei Belieben ein paar Kakaonibs darüber streuen.
- Mit **Nussbutter:** Wenn Erdnussbutter-Muffins statt Schokomuffins gewünscht werden, ersetze das Kakaopulver einfach durch einen Esslöffel Nussbutter Deiner Wahl. Eine Prise Zimt harmoniert wunderbar zum Nussmus – und Erdnussbutter im Eis ist der (amerikanische) Klassiker schlechthin!

- **Proteinpulver:** Ist hier eine gute Ergänzung, besonders wenn Du auf eine hohe Zufuhr angewiesen bist. Du kannst ein bis drei Esslöffel Deiner Lieblingssorte einfach mit unter den Teig rühren – wobei ein Pulver mit Schokoladengeschmack ([wie das Whey Isolat von Edubily*](#)) hier ganz klar optimiert.
- **Knusprige Überraschungen:** Gibt es, wenn Du gehackte Nüsse wie Pistazien, Mandeln, Haselnüsse, Pecannüsse, Walnüsse oder Deine Lieblingsnüsse in den Teig gibst und Deine Gäste *knuspern* hörst.
- **Auch optimal:** Chiasamen, ganze Leinsamen, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne. Eignen sich natürlich auch zum Bestreuen der fertigen Muffins.
- **Gewürze:** Eine Prise gemahlene Vanille, Nelke oder Zimt lassen sich gut im Teig einbeziehen und unterstreichen den süßlichen Geschmack.
- **Zuckerfreie Schokoglasur:** Kannst Du ganz einfach selbst herstellen. Hierfür einfach 100 ml Kokosmilch erhitzen und 80g (entsteinte) weiche Datteln grob zerkleinern. Zusammen mit der erwärmten Kokosmilch in einem leistungsfähigen Mixer pürieren. Nach und nach 60 g Kokosfett und zwei Esslöffel Backkakao hinzufügen und kurziterrühren, bis die Glasur glatt und glänzend ist. Gegebenenfalls ein Süßungsmittel nach Wahl (beispielsweise Honig) hinzufügen und die Glasur sofort über die fertigen Muffins geben und kühl stellen.
- **Servieren:** Wenn Du planst, Deine Gäste mit dieser Leckerei zu verwöhnen, kannst Du die Brownies mit Schoko- oder Vanillesauce auf Kokos-, Mandel- oder Hafermilchbasis, zusammen mit [Nice-Cream](#), Kokossahne und/oder frischen Beeren servieren. Ein heißes, selbst eingekochtes Kompott wie Rote Grütze oder heiße Himbeeren schmecken auch köstlich zu den schokoladigen Brownies. Bringen Farbe und gute Laune auf den Dessertteller.
- **Oder mitnehmen:** Alles wichtige zum Meal prep für unterwegs findest Du hier: [Meal prep – praktisch und gesund Vorkochen \[7 Tipps\]](#)

