



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

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

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



Schoko-Brownies – glutenfrei, getreidefrei & ohne Industriezucker

Zubereitungszeit: 15 min **Kochzeit:** 40 min **Gesamtzeit:** 55 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 20

Kalorien p.P.: 154 kcal

Zutaten

100 g Datteln

100 ml Flüssigkeit (Milch, Kokosmilch oder Wasser)

200 g Mandeln, gemahlen

100 g Butter, flüssig

3 Stück(e) Eier

40 g Kakaopulver

1 Esslöffel Backpulver (Reinweinstein)

1 Prise(n) Salz, naturbelassen

60 g dunkle Schokolade, gehackt

Zubereitung

1.

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2.

Zuerst die Butter in eine große Schüssel geben und im Wasserbad oder der Mikrowelle schmelzen lassen.

3.

Derweil die Mandeln mit einem Hochleistungsmixer oder Küchengerät idealerweise frisch mahlen und mit in die Schüssel geben. Frisch gemahlene Mandeln bieten nicht nur einen intensiveren Geschmack und eine bessere Textur, sondern es werden auch Oxidationsprodukte bzw. die unnötige Oxidation gesunder Fette vermieden.

4.

Dann die Datteln und die Milch bzw. Flüssigkeit ebenfalls in einem Hochleistungsmixer oder Küchengerät zu einer homogenen Creme pürieren lassen.

Wer ein Gerät mit weniger Leistung hat, oder nur einen Pürierstab verwenden will, kann die Datteln auch für mindestens 2 Stunden oder über Nacht in der Flüssigkeit einweichen lassen. Dann bekommt man auch mit weniger Leistung eine schöne, cremige Struktur der Dattelcreme.

5.

Die Creme ebenfalls mit in die Schüssel geben und alles gut mit einem Löffel oder Schneebesen vermengen.

6.

Anschließend die Eier dazu geben und unterrühren, bis eine fluffige Masse entsteht.

7.

Danach das Kakaopulver, das Backpulver bzw. Natron, das Salz und die gehackte Schokolade untermengen.

8.

Eine Backform oder einen Backrahmen mit ca. 18 × 20 cm, je nach gewünschter Form und wie hoch oder flach die Brownies werden sollen, einfetten und mit Kakao bestreuen. Dadurch lassen sich die Brownies später nach dem Abkühlen besser aus der Form lösen.

9.

Die Masse in die Backform geben und im vorgeheizten Ofen für ca. 30–40 Minuten backen lassen. Das Ergebnis mit der Stäbchenprobe gegen Ende der Backzeit kontrollieren. Dabei kann das Ergebnis von einer sehr feuchten Variante, mit flüssigem Kern, bis zu einem durchgebackenen Brownie je nach Backzeit variiert werden.

10.

Nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, damit sich die Brownies besser aus der Form lösen lassen bzw. beim Auseinanderschneiden nicht zerfallen.

11.

Zum Schluss in Stücke schneiden und lauwarm oder kalt genießen.

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Dieses Rezept lässt sich auf vielseitige Weise abwandeln, je nach Vorlieben oder Anlass.

Wenn ein besonders schokoladiger, flüssiger Kern gewünscht ist, eignet sich das Rezept auch hervorragend für **Lavakuchen**. Dazu einfach etwas mehr Flüssigkeit in den Teig geben, die Menge an Mandeln reduzieren und den Teig in kleineren Portionen – etwa in einer Muffinform – backen. Die Backzeit wird in diesem Fall auf etwa 5–10 Minuten verkürzt, damit der Kern schön flüssig bleibt. Für einen besonders intensiven, schokoladigen Effekt kann ein Stück Schokolade in die Mitte jedes Brownies gesteckt oder der Anteil an dunkler Schokolade erhöht werden.

Für eine hellere, abwechslungsreiche Variante bieten sich auch **weiße Schokoladen-Brownies** an. Die weiße Schokolade bringt eine milde Süße und eine cremige Note, die den Geschmack der Datteln perfekt ergänzt.

Wer es lieber fruchtig mag, kann zusätzlich frische oder gefrorene **Himbeeren oder Apfelstückchen** unter den Teig mischen. Die säuerliche Frische der Früchte bildet einen interessanten Kontrast zur schokoladigen Süße.

Kokos-Brownies bieten eine exotische Variante, bei der die gemahlenden Mandeln durch Kokosraspel ersetzt werden, was dem Gebäck eine zarte, tropische Note verleiht.

Für eine noch **intensivere Nuss-Note** können Walnüsse, Haselnüsse oder Pekannüsse verwendet werden, um die Brownies zusätzlich zu bereichern. Für den extra Crunch kann ein Teil der Nüsse auch einfach nur grob gehackt werden.

Wer sich mehr **Protein** wünscht, kann einen Teil der Mandeln durch neutrales Eiweißpulver wie Whey oder Eiprotein ersetzen. Wird ein Schoko-Protein verwendet, kann die Dattelmenge zudem reduziert werden, da dieses Pulver oft bereits gesüßt ist.

Um die Brownies besonders saftig zu machen, bietet sich auch **Kokosmilch** anstelle von normaler Milch an und **Kokosöl** statt Butter sorgt für eine besonders geschmackvolle, frischere Option.

Für eine extra weiche und feinporige Struktur kann auch **Mandelmehl** anstelle der gemahlenen Mandeln verwendet werden. Da das Mandelmehl aber meistens trockener ist, sollte dann etwas weniger Mehl oder etwas mehr Flüssigkeit hinzugefügt werden, um die gleiche, weiche Konsistenz zu erreichen.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die Hauptzutaten dieses Rezeptes bieten nicht nur einen reichhaltigen Geschmack, sondern auch eine Vielzahl an Mikronährstoffen, die einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben.

Datteln sind vor allem für ihren hohen Gehalt an natürlichen Zuckerarten bekannt, aber sie enthalten auch eine beachtliche Menge an Ballaststoffen, die die Verdauung unterstützen und den Blutzuckerspiegel stabilisieren. Darüber hinaus liefern sie eine Reihe von Vitaminen und Mineralstoffen, darunter Kalium, Magnesium, pflanzliches Eisen und Vitamin B6, die das Herz-Kreislaufsystem stärken und die Energieproduktion fördern.

[Mandeln](#) sind eine ausgezeichnete Quelle für gesunde Fette, insbesondere einfach ungesättigte Fettsäuren, die zur Unterstützung des Cholesterinspiegels und der Herzgesundheit beitragen. Zudem enthalten Mandeln eine große Menge an Vitamin E, das als starkes Antioxidans wirkt und die Zellen vor freien Radikalen schützt. Sie sind auch eine gute Quelle für Magnesium, das für die Muskelfunktion, den Blutdruck und die Knochengesundheit wichtig ist. Durch die Kombination von Mandeln und Datteln erhalten die Brownies eine besonders nährhafte Basis, die lange satt macht und gleichzeitig viele

essenzielle Nährstoffe liefert.

[Kakaopulver](#) bringt nicht nur einen intensiven Schokoladengeschmack, sondern ist auch reich an Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken und das Herz-Kreislaufsystem unterstützen. Dunkle Schokolade, die in diesem Rezept verwendet wird, bietet ebenfalls gesundheitliche Vorteile, da sie Flavonoide enthält, die den Blutdruck senken und die Blutfettwerte positiv beeinflussen können.

[Butter](#) liefert wichtige fettlösliche Vitamine wie Vitamin A und D, während [Eier](#) hochwertige Eiweiße liefern, die für den Muskelaufbau und die Zellregeneration notwendig sind.

Das Reinweinsteinbackpulver oder **Natron** sorgt für die nötige Lockerung und trägt zur besseren Konsistenz bei, ohne den Geschmack zu beeinträchtigen.

Was ist das Fazit?

Dieses Rezept für glutenfreie, industriezuckerfreie Schoko-Brownies ist nicht nur eine leckere, sondern auch eine **nährstoffreiche Alternative** zu herkömmlichen Rezepten. Durch die Verwendung von Datteln als Süßungsmittel und gesunden Zutaten wie Mandeln, Kakao und dunkler Schokolade werden die Brownies zu einem echten Genuss, der den Körper mit wichtigen Mikronährstoffen versorgt. Mit den verschiedenen Variationen lässt sich das Rezept ganz nach Geschmack und Anlass anpassen, von fruchtig bis schokoladig, und sogar als Lavakuchen mit flüssigem Kern – ideal für alle, die auf eine gesunde, aber dennoch **köstliche Nascherei** nicht verzichten wollen.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela