

# Rote-Bete- BROWNIES

FÜR CA. 12 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- › **350 g Rote Beten**  
(vorgegart und vakuumiert)
- › **100 ml Öl**
- › **4 Eier** (Größe M)
- › **130 g Xylit**  
(Birkenzucker)
- › **100 g + 1 EL Kakaopulver**  
(stark entölt)
- › **100 g gemahlene Mandeln**  
(ohne Haut)

**Pro Stück ca.**  
**4 g KH**  
(plus 11 g KH aus nicht ver-  
wertbaren Zuckeralkoholen\*)  
**7 g E, 17 g F**  
**220 kcal**

\*Siehe dazu die Infos  
auf Seite 145

**1** Eine Backform (ca. 18 × 25 cm) fetten. Rote Beten klein schneiden. Mit Öl fein pürieren. Eier und Xylit mit den Schneebesen des Handrührgerätes dickcremig aufschlagen. 100 g Kakao und Mandeln mischen. Erst Rote-Bete-Püree, dann Mandelmischung unter die Eiercreme heben.

**2** Teig in die vorbereitete Form geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Mit 1 EL Kakao bestäuben und in Stücke schneiden.

## GLÜCKSMOMENTE

Kakao wirkt sich positiv auf Ihr Gemüt aus. Das liegt am stimmungsaufhellenden Dopamin, welches auch bei Depressionen eingesetzt wird. Bei schlechter Laune sollten Sie sich deshalb ein Stück vom leckeren Brownie gönnen.

