

NACHSPEISE

Proteinreiche Schokobrownies mit körnigem Frischkäse

HIGH PROTEIN KALORIENARM ZUCKERARM

★★★★★ 5.0 (2 BEWERTUNGEN)

Diese Schokobrownies mit körnigem Frischkäse sind super saftig, eiweißreich und gelingen mit nur wenigen Zutaten im Mixer. Ein gesunder Snack für deine Meal Prep – perfekt zum Abnehmen, Muskelaufbau oder einfach für alle, die gerne ohne Reue naschen.



 Schwierigkeit
Einfach

 Energie
109 kcal

 Vorbereitung
5 Minuten

 Zubereitung
20 Minuten

 Gesamtzeit
25 Minuten

Zutaten

für 9 Stück

-  300 g körniger Frischkäse (Magerstufe)
-  3 Eier (Größe M)
-  1 reife Banane (ca. 120 g, für natürliche Süße)
-  35 g Backkakao (stark entölt)
-  50 g Whey Proteinpulver (Schoko oder Vanille)
-  1 TL Backpulver
-  1 EL Honig oder Ahornsirup (ca. 15 g, optional)
-  Optional: 1 EL Nussmus (z.B. Mandelmus, für extra Saftigkeit)

Zubereitung

- 1 Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Eine Brownieform (ca. 20 x 20 cm) mit Backpapier auslegen.
- 2 Alle Zutaten in einem Mixer oder mit einem [Stabmixer](#) zu einem glatten Teig verarbeiten.
- 3 Teig in die vorbereitete Form geben und glattstreichen.
- 4 Ca. 20 Minuten backen. Die Brownies dürfen innen leicht feucht bleiben.
- 5 Vollständig abkühlen lassen, in 9 Stücke schneiden und im Kühlschrank aufbewahren.

Für extra Schoko-Genuss ein paar Zartbitter-Schokodrops (ab 85% Kakao) vor dem Backen auf den Teig streuen.

Backen Sie die Brownies nicht zu lange. Wie bei vielen anderen Backrezepten garen sie nach dem Herausnehmen aus dem Ofen noch etwas nach. Sobald die Ränder fest geworden sind, können Sie die Form aus dem Ofen nehmen – die Mitte darf dabei ruhig noch leicht weich sein.

Wenn Sie eine kuchenartige Konsistenz bevorzugen, verlängern Sie die Backzeit um etwa 5–6 Minuten auf mindestens 30 Minuten.

So verlockend es auch ist: Lassen Sie die Brownies vor dem Anschneiden vollständig abkühlen. Sind sie noch zu warm, ist die Mitte oft zu weich und lässt sich schlecht schneiden. Erst nach dem Abkühlen entfalten sie ihre perfekte Konsistenz und lassen sich problemlos portionieren.

Nährwerte pro Portion

Hinweis: Die Nährwerte werden automatisch generiert und gelten nur als Richtwerte.

Energie
109 kcal

Kohlenhydrate
5 g

Proteine
10 g

Fette
5 g

Ballaststoffe
2 g