

Brownies ohne Backen

Zutaten (für ca. 8 Stück):

- 300 g Medjool-Datteln
- 150 g ganze, ungeschälte Mandeln
- 180 g Walnüsse
- alternativ: Haselnüsse
- 100 g Kakao
- 0,5 TL Meersalz

Für dieses Rezept eignet sich am besten ein leistungsstarker Mixer. Es funktioniert auch mit einer normalen Küchenmaschine und Pürierstab, jedoch sollte man in diesem Fall die Wal- oder Haselnüsse zunächst möglichst klein hacken und dann pürieren bzw. mahlen. Die eingeweichten, abgetropften Datteln sollten sehr klein geschnitten und mit den Händen eingeknetet werden, falls der Mixer nicht genug Kraft hat.

Datteln entsteinen, grob hacken und für etwa 30 Minuten in etwas Wasser einweichen. Währenddessen die Mandeln grob hacken und beiseite stellen.

Die Nüsse im Mixer auf höchster Stufe mahlen. Sie sollen die Konsistenz von Mehl haben. Kakao und Salz hinzufügen und nochmals umrühren.

Die Dattelstücke in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, dabei das Einweichwasser auffangen. Die Dattelstücke portionsweise in den Mixer zur Nuss-Kakaomischung geben und alles zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. Die Teigmasse soll leicht zusammenkleben. Ist sie zu trocken oder nicht klebrig genug, noch etwas Einweichwasser dazugeben. Zuletzt die grob gehackten Mandeln unterkneten.

Den Teig in eine flache Schüssel geben und gleichmäßig platt drücken. Mindestens 24 Stunden locker (nicht luftdicht) abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Danach die Brownie-Platte in Stücke schneiden.

Die Brownies bleiben im Kühlschrank noch etwa 5 Tage haltbar.

Medjool-Datteln sind besonders saftig und aromatisch. Sie schmecken leicht karamellig und sind daher ein guter Ersatz für Zucker oder Honig. Die reichhaltigen Brownies schmecken mit den Datteln mehr schokoladig als süß und sättigen gut.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen