Veganer Tassenbrownie mit Zucchini

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 8 Portionen

Zucchini	1 St.
Dinkelmehl, Type 630	200 g
Margarine, vegan	3 EL
Apfelmus	4 EL
Backpulver	1 Päckchen
Kakaopulver	80 g
Brauner Zucker	5 EL
Vanille Zucker	2 Päckchen
Salz	
Haferdrink	150 ml
Puderzucker	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Sieb, grobe Reibe

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zucchini waschen und fein raspeln. In einer Schüssel Zucchini, Mehl, Margarine, Apfelmus, Backpulver, Kakaopulver, Rohrzucker, Vanillinzucker, Salz und Haferdrink verrühren. 8 ofenfeste Tassen fetten.

2. Teig auf die vorbereiteten Tassen verteilen und ca. 30 Min. backen, vorsichtig aus dem Backofen nehmen und etwas auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestreut servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Ein guter Weg, unbemerkt gesundes Gemüse im Gebäck zu verstecken.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	197 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	6 g