Mal kein Kakao: Carob-Brownies (vegan, mit Aquafaba)



Letzte Woche hatte ich mal wieder einen totalen Reinfall in der Backstube. Ich wollte für Naschkater vegane Carob-Brownies backen. Wir hatten Carob-Pulver geschenkt bekommen und sogar noch welches aus Kreta da, das wir vor über einem Jahr gekauft hatten und das endlich mal weg musste.

Naschkater liebt Carob. Neulich hatte ich mein Brownierezept einfach mit Carob gebacken, das wurde auch unglaublich lecker. Aber mein Kater wollte gerne vegane Brownies, also experimentierte ich – ziemlich erfolglos an diesem Tag, denn die Brownies schmeckten zwar super, aber man hatte das Gefühl, auf alten Schuhsohlen herumzukauen…



Also stand ein zweiter Versuch an und da wir noch

Hülsenfrüchtewasser eingefroren hatten, sollten es Brownies aus dem Buch „*Vegane Rezepte mit Aquafaba*“ werden. Allerdings habe ich – wie fast immer – die Zuckermenge quasi halbiert. Süß genug waren die Brownies krasserweise immer noch!

Diesmal wurden die Carob-Brownies absolut perfekt! Fluffig, saftig, genau richtig hoch und auch von der Süße für uns ideal. Wer es amerikanisch süß mag, kann vielleicht noch etwas mehr Zucker nehmen, allerdings würde ich auf keinen Fall die 260 g Zucker nehmen, die man bei Verdopplung des Rezepts veranschlagen würde! Da ich 160 g genommen habe, reichen für extremere Süßmäuler sicher auch 180 g aus.

Für eine Form von ca. 20×20 cm:

240 ml Aquafaba
½ TL Weinsteinpulver *
160 g Zucker
140 g Carob-Pulver
150 g Mehl
1 große Prise Salz
1 TL Backpulver
120 ml Rapsöl
4 EL pflanzliche Milch
1-2 EL Vanilleextrakt oder Rum
1 Handvoll gehackte Pekannüsse

* *Reines Weinsteinpulver habe ich leider nirgends gefunden, also habe ich Weinsteinbackpulver verwendet, etwa ½ TL. Da ist noch Stärke etc. dabei, aber es ging zum Glück genauso gut.*

++ Für dieses Rezept lohnt sich die Küchenmaschine, da man recht lange rühren muss! ++
Das Aquafaba und das Weinsteinpulver in eine Rührschüssel (der Küchenmaschine) geben und mit dem Schneebesen von Hand 10 Sekunden aufschlagen. Dann mit dem Handmixer oder der Maschine bei mittlerer Geschwindigkeit 5 Minuten schlagen.
Dann die Geschwindigkeit auf mittel bis hoch erhöhen und weitere 5-8 Minuten schlagen, bis sich weiße Spitzen bilden

und die Masse am Rand der Schüssel hochsteigt.
Die Backform mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 165 °C vorheizen.
Jeweils 2 EL Zucker aufs Mal, verteilt über 3 Minuten, zugeben und weitere 2 Minuten schlagen, bis der Zucker sich aufgelöst hat und die Masse am Rand der Schüssel etwas hochsteigt.
Mehl, Carob-Pulver, Salz und Backpulver in eine Schüssel wiegen und vermischen. Öl, Pflanzenmilch und Vanilleextrakt (oder Rum) abmessen. Die Carob-Mischung auf die Baisermasse sieben, die Ölmischung und die Nüsse direkt dazu geben und alles unterheben, bis ein gießfähiger Teig ohne sichtbare Luftblasen entstanden ist.
Den Teig in die Form gießen, glatt streichen und 30-50 Minuten (bei mir reichten 30) backen, bis ein eingestochenes Holzstäbchen sauber heraus kommt.
Den Brownie samt Papier vorsichtig aus der Form heben und auf einem Gitter abkühlen lassen. Wer mag, kann als Dekoration noch ein paar dünne Schokoraspeln darüber streuen (sie schmelzen leicht an durch die Hitze) und ein paar Pekannüsse darauf setzen. Den Brownie in beliebig große Stücke schneiden.



Seid ihr mit Carob schon mal in Berührung gekommen? Das

Johannisbrot-Pulver hat einen sehr speziellen, leicht säuerlichen Geruch, der beim Backen allerdings verschwindet. Geschmacklich lässt sich Carob schwer beschreiben – man muss es wohl einfach ausprobieren. Viele verwenden das Pulver als Ersatz für Kakao, da es nicht so bitter ist und somit gut für zuckerreduzierte Ernährung. Außerdem enthält es kein aufputschendes Theobromin und Koffein, ist also besser für Kinder geeignet. Dafür bekommt man viele Ballaststoffe, Beta-Carotin, Eisen, Magnesium, … Carob kann eine ganze Menge.

Ich hoffe, ihr habt Lust bekommen, diese Brownies einmal auszuprobieren. Falls ihr euch an Carob nicht herantraut oder keins findet, könnt ihr die Menge 1:1 durch Kakao ersetzen. Die Brownies werden euch sicher begeistern! Ich muss gestehen, dass ich die Konsistenz sogar besser fand als bei meinem üblichen Rezept!

Habt ihr tolle Rezepte mit Carob? Verratet mir doch in einem Kommentar, was ihr bereits damit gezaubert habt!

Habt genussvolle Tage,

eure Judith