

Saftige Erdnuss-Schoko-Blondies (vegan)



Die kommenden Wochen werde ich viel unterwegs sein. Da waren die letzten 14 Tage ein bisschen Ruhe vor dem Sturm, in denen ich mich von der intensiven Arbeitsphase der letzten Monate erholen und meine Reisen vorbereiten konnte.

Und natürlich kam auch das Naschen nicht zu kurz! Letztes Wochenende habe ich deshalb die veganen Blondies aus dem Buch „[Plant based](#)“ von Elena Carrière etwas abgewandelt ausprobiert.

Das Rezept wird eigentlich nur mit Reismehl gemacht, aber meiner Erfahrung nach wird der Teig dann sehr bröckelig. Deshalb habe ich hier Reis- und Dinkelmehl gemischt und den Vollkornanteil selbst frisch gemahlen.



Weil ich finde, dass Kokosöl sehr dominant vorschmeckt, habe ich das Erdnussöl genommen, das sich auf dem Mus oben absetzt und die Menge nur mit Kokosöl ergänzt. Bei der Schokolade war ich großzügig und habe statt 80 g die gesamten 100 g Schokodrops hineingekippt. Kokosblütenzucker hatte ich nicht mehr da, also nahm ich Rohrzucker.

Die Blondies sind super saftig und genau richtig süß. Naschkater und ich waren begeistert und deshalb gibt es heute eine vegane Nascherei, die wirklich ganz schnell im Ofen und auch super schnell gebacken ist. Ich könnte mir auch vorstellen, statt der Schokolade saisonale Früchte in den Teig zu rühren, zum Beispiel herrlich säuerliche Johannisbeeren!

Für 1 Form 20×20 cm:

- 100 g Dinkelmehl
- 70 g Dinkelvollkornmehl
- 80 g Vollkornreismehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 30 g Erdnussöl
- 30 g Kokosfett
- 50 g Erdnussmus
- 100 g Rohrzucker
- 1 TL Vanilleextrakt oder -paste
- 50 ml Pflanzendrink + etwas mehr
- 80–100 g Zartbitterschokolade, gehackt (oder Drops)

Die Mehlsorten mit dem Backpulver und dem Salz vermischen. Öle/Fette, Erdnussmus, Rohrzucker und Vanille in eine Schüssel wiegen und verrühren, bis alles homogen ist. Dann den Pflanzendrink unterrühren, alles zur Mehlmischung geben, die Schokolade zufügen und alles zu einem Teig verkneten. Falls die Masse wie bei mir recht trocken und krümelig ist, noch ein wenig Pflanzendrink zufügen, bis ein leicht feuchter Teig entsteht, der zusammenhält.

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Backform einfetten.

Den Teig hineingeben und glatt streichen.

15 Minuten backen und noch warm in Stücke gewünschter Größe und Form schneiden.



Sicherlich kann man das Erdnussmus auch durch Mandelmus ersetzen, das ist geschmacklich in der Kombination mit Beeren vielleicht noch leckerer. Oder man nimmt Nussmus, wenn man das lieber mag. Da kann man wieder gut ausprobieren und je nach Geschmack und Zutaten variieren.

Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende! Lasst euch ein paar Sommersprossen wachsen und macht es euch schön!

Eure Judith