Saftige Dattel-Brownies (ohne Zucker im Teig & glutenfrei)

Neulich hatte eine Frau aus meinem Frauenkreis einen Tauschnachmittag gemacht. Jede bringt etwas kleines zu essen mit und alles, was sie so aussortiert hat, und man futtert gemeinsam, trinkt Kaffee und tauscht Dinge, die man loswerden möchte, gegen andere, die man toll findet.
So etwas ist nicht nur total nachhaltig, weil man weniger Dinge neu kauft und dafür alte weitergibt, und außerdem macht es Spaß und ist ein schöner Anlass, zusammenzukommen. Meistens wollen wir viele Dinge loswerden und brauchen eigentlich nichts. Am Ende nehmen wir aber oft genauso viel wieder mit. Für Minimalisten ist es nicht so gut geeignet, aber ich mag solche Events total gerne.
An diesem Nachmittag hatte unsere Gastgeberin Besuch von einer Freundin und deren Mann, der keinerlei Zucker essen darf. Deshalb gab es mit Datteln gesüßten Milchreis. Sie hatten die Datteln einfach eingeweicht und fein püriert.
Da kam mir die Idee, mal Dattel-Brownies zu backen, da ja Naschkater auch versucht, so wenig wie möglich Zucker (bzw. Kristallzucker) zu essen.

Saftige Dattel-Brownies (ohne Zucker im Teig & glutenfrei)

Saftige Dattel-Brownies (ohne Zucker im Teig & glutenfrei)

Letzte Woche nutzte ich einen kühleren Tag aus und experimentierte. Heraus kamen wirklich saftige, schokoladige Brownies. Meine waren sogar noch glutenfrei, da ich noch Walnussmehl da hatte (Mandelmehl geht auch) und Haferflocken verwendet habe.
Ich habe noch Schokodrops aus „normaler“ Schokolade hinein getan, aber wenn man es ganz streng nimmt, kann man die ja auch durch Dattelschokolade ersetzen oder notfalls auch weglassen. Damit die Brownies ausreichend süß sind (wobei das bei mir ja relativ ist, weil ich immer versuche, so wenig süß wie möglich zu backen), habe ich zwei Esslöffel Birkenzucker ergänzt. Dattelzucker geht auch, der war nur gerade aus und ich schätze, Birkenzucker ist mittlerweile einfacher zu finden als Dattelzucker, der eher noch ein Nischenprodukt ist.

Für 1 Form 20×20 cm:

150 g Datteln
300 ml Mandelmilch/Wasser
2 gestr. EL Leinsamen
100 g Haferflocken
100 g Walnussmehl
40 g Kakao
1 TL Backpulver
2 EL Birkenzucker/Dattelzucker
40 g zerdrückte Mandelblättchen
100 g Schokodrops (nach Belieben)
(oder fein gehackte Dattelschokolade)

Die Datteln mit der Mandelmilch und den Leinsamen im Mixer einweichen und dann pürieren. Dann die Haferflocken zugeben und kurz mixen.
Mehl, Kakao, Backpulver und Zucker vermengen.
Die pürierte Mischung mit den trockenen Zutaten verrühren. Zum Schluss Mandelblättchen und Schokolade unterheben.
Den Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen.
Die Form mit Backpapier auslegen und den Teig hineinfüllen. Glatt streichen und dann ca. 25 Minuten backen.
Die Dattel-Brownies abkühlen lassen und in nicht zu große Quadrate schneiden (sie sind relativ nahrhaft).

Saftige Dattel-Brownies (ohne Zucker im Teig & glutenfrei)

Ich finde, diese saftigen Brownies sind die perfekte kleine Schokoladen-Nascherei für zwischendurch. Ich habe einige Stückchen eingefroren und kann mir so immer mal ein Teilchen auftauen, wenn ich Lust auf Süßes habe.
Hoffentlich schmecken sie euch auch so gut!
Viel Spaß beim Nachbacken und Vernaschen!
Alles Liebe, eure Judith

Share on Facebook
0
Share on Pinterest
47
Send email