



KUCHEN UND MUFFINS

Himbeer-Avocado-Brownie

Innen cremig und außen knusprig 🍫

Menge: 16 Stück

185,0
kcal

2,8 g verwertbare Kohlenhydrate

5,5 g Ballaststoffe

9,3 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 3 Avocados – 360 g
- 250 g Mascarpone
- 12 g Backpulver
- 60 g brauner Erythrit
- 4 Eier
- 10 g Schoko-Biskuitmix
- 30 g Kakaofaser
- 20 g Universal-Mix
- 20 g Backprotein
- 60 g Proteinpulver mit Zimtschnecken-Geschmack
- 200 g tiefgekühlte Himbeer-Heidelbeer-Mischung mit ganzen Früchten

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Avocado, Mascarpone, Backpulver, braunen Erythrit und Eier mit dem Stabmixer verrührt.
2. Schoko-Biskuitmix (war noch übrig), Kakaofaser, Universal-Mix, Backprotein und das Proteinpulver mit Zimtschnecken-Geschmack mit einem Teigschaber untergehoben.
3. In einer mit Backpapier ausgelegten, 32 × 22 cm großen Backform glatt gestrichen. Die Oberfläche mit 200 g tiefgekühlter Himbeer-Heidelbeer-Mischung mit ganzen Früchten bestreut.
4. Bei 170 Grad 40 Minuten gebacken.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	185,0 kcal	141,3 kcal
Energie	767,0 kJ	585,8 kJ
Fett	14,0 g	10,7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	7,0 g	5,3 g
Kohlenhydrate	7,7 g	5,9 g
– davon Zucker	2,4 g	1,8 g
– davon mehrwertige Alkohole	4,9 g	3,8 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,8 g	2,1 g
Ballaststoffe	5,5 g	4,2 g
Eiweiß	9,3 g	7,1 g
Salz	0,2 g	0,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)