

## Kürbisbrownies - beinahe gesund und wahnsinnig lecker

---

Wenn du auch noch ein oder zwei Kürbisse übrig hast und nicht so recht weißt, was du damit tun sollst, dann probier doch mal diese super leckeren Kürbisbrownies. Sie sind beinahe ohne Zucker, benötigen kein Mehl und sind deshalb komplett ohne Gluten. Und sie sind vegan.

Und habe ich schon erwähnt, dass sie total lecker sind?  
Bei uns sind die Kürbisbrownies immer der Hit.  
Nach kaum einem Rezept wurde ich so oft gefragt, wie nach diesem.  
Dabei ist es einfach und schnell gemacht.

Ja ich weiß. Es sind schon wieder Brownies.  
Aber das Leben ist einfach zu kurz, um auf Schokolade zu verzichten.  
Und diese Variante der etwas gesünderen Brownies finde ich sogar noch besser als die [Sweet Bean Brownies](#).

Probiere es also mal aus.  
Das Ergebnis wird dich bestimmt überraschen!

### Für Kürbisbrownies brauchst du:

200 g gekochter Kürbis (z.B. Hokkaido)  
250g Hafer- oder Hirseflocken (auf glutenfreie Haferflocken achten)  
150g Datteln + 100 ml Wasser  
3 EL Apfelmark (Apfelmus geht auch)  
1 EL Zuckerrübensirup (Ersatz siehe unten)  
1 TL Backpulver  
½ TL Natron  
3 EL Kakao  
½ TL Zimt  
30-60 g gehackte Zartbitterschokolade (möglichst ohne Zucker)

Wenn du keinen Zuckerrübensirup benutzen möchtest, kannst du einfach ein paar mehr Datteln nehmen.

Allerdings kann ich dir Zuckerrübensirup an dieser Stelle doch mal empfehlen.

Schließlich geht es hierbei um etwas Süßes.

Wenn wir schon süßen müssen, dann hat der Zuckerrübensirup zumindest den Vorteil, dass er nur aus Glucose-Verbindungen besteht.

Damit gleicht er den vergleichsweise höheren Gehalt an Fructose in den Datteln und dem Apfelmark wieder aus.

### Außerdem brauchst du:

1 Schüssel zum Vermengen  
Mixer und oder Pürierstab  
1 hohe Schüssel zum Pürieren  
eine Auflaufform

### So wird's gemacht:

Als erste und zeitintensivste Aufgabe musst du den Kürbis schälen, kleinschneiden und anschließend kochen, bis er schön weich ist.

Versuche dabei möglichst wenig Wasser zu benutzen, damit nicht so viele Nährstoffe ans Wasser

abgegeben werden.

Optional kannst du den Kürbis auch im Ofen garen. Dafür musst du ihn einfach aufschneiden, die Kerne raus holen und die beiden Hälften mit der Schale nach oben aufs Backpapier legen.

Währenddessen kannst du die Datteln schon mal ins Wasser geben und etwas einweichen lassen.

Dann kommen die Haferflocken oder eben Hirseflocken in den Mixer.

Nach wenigen Minuten hast du eine mehlartige Substanz.

Aber es kommt nicht so darauf an, dass keine größeren Stückchen mehr vorhanden sind.

Ich habe diesen Schritt auch schon mal komplett weggelassen und die Brownies waren hinterher trotzdem sehr lecker.

Jetzt kannst du die Datteln in ihrem Wasserbad pürieren, bis du eine Art Dattel-Paste bekommst.

Wenn der Kürbis weich ist, kannst du ihn aus dem Wasser fischen.

Er wird auch püriert.

Dann mischt du alle Zutaten zusammen.



Nur die Schokolade bleibt erst mal daneben stehen.

Den Ofen kannst du derweil schon mal auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Wenn alles wirklich gleichmäßig vermengt ist, kannst du einen Teil der Schokolade unterheben.

Dann kommt alles in eine Auflaufform.

Da musst du etwas herum probieren, ob du ein Backpapier brauchst.

Ich habe eine normale Glas-Auflaufform und bei mir hat noch nie etwas fest geklebt.

### **Kürbisbrownies für etwa 20 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen**

Wenn du den Teig glattgestrichen hast, kannst du die Auflaufform für 20 bis 25 Minuten in den Ofen tun.

Kurz vor dem Ende der Backzeit (zwei 4 und 2 Minuten vorher) kannst du die restliche Schokolade auf den Brownies verteilen.

Durch die Wärme wird die Schokolade flüssig.

Dann holst du die Brownies mitsamt der Auflaufform heraus.

Die flüssige Schokolade kannst du dann wie Nutella verstreichen.

## **Kürbisbrownies - beinahe gesund und wahnsinnig lecker**

---

Abkühlen lassen und schon kannst du sie genießen.

Warm sind sie noch sehr matschig. Aber sobald sie abkühlen, sind sie wie normale Brownies, nur leckerer.

Guten Appetit!