



# KALORIENARME BROWNIES MIT BROMBEER-FRISCHKÄSE

## ZUTATEN für 12 Stück

125 g Mehl glatt (Dinkel oder Weizen)  
30 g Kakaopulver  
10 g Backpulver  
½ TL Natron  
1 Prise Salz  
3 Eier  
100 g Zucker oder Zuckerersatz  
350 g Apfelmus (100 g = 60 kcal)  
200 g Zucchini, gerieben



100 g Frischkäse light (z.B. Philadelphia Balance)  
125 g Magertopfen  
ev. Abrieb ½ Limette



125 g Brombeeren



Pro Portion (12 Stück) mit Zuckerersatz nur 82 kcal,  
inkl. Frischkäsetopping und Brombeeren 107 kcal,  
Kuchen gesamt (bei Zuckerersatz) 990 kcal + Topping 300 kcal

## ZUBEREITUNG

- Mehl, Kakao, Backpulver, Natron und Salz vermischen.
- Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren, zunächst Apfelmus und Zucchini dazugeben und dann die Mehlmischung vorsichtig unterheben.
- Backrohr auf 170 °C (Umluft 150 °C) vorheizen. Eine Backform (ca. 20 x 30 cm) mit Backtrennpapier auslegen und den Teig einfüllen.
- Im Rohr 20 Minuten backen. Nach dem Auskühlen stürzen und in 12 Stücke teilen.
- Aus Frischkäse, dem Magertopfen und der Limettenschale sowie nach Belieben etwas Zucker oder Süßstoff ein cremiges Topping rühren.
- Von den Brombeeren 4-5 Stück abnehmen, zerdrücken und durch ein Sieb streichen. Etwas Brombeersaft mit dem Frischkäsetopping verrühren.
- Auf jeden Brownie einen Esslöffel Frischkäsecreme geben und mit den Brombeeren garnieren.

## TIPPS

Da die Brownies an sich recht kalorienarm sind, überziehe ich sie manchmal mit einer dünnen Schicht Zartbitter-Kuvertüre. 100 g haben allerdings 509 kcal.  
Alternativ serviere ich sie gerne auch mit *Alpro Soja Dessert Dunkle Schokolade*. Ein 125-g-Becher hat 118 Kcal.

