



liaundliam.ch
 facebook.com/liandliam
 pinterest.com/liandliam
 twitter.com/liandliam



Brownies mit Banane und Erdnussbutter Rezept - Geburtstagsüberraschung fürs Büro

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
10 Minuten	30 Minuten	Einfach	20 Brownies

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
2 Stück	Reife Bananen
200 g	Zucker
120 g	Butter
40 g	Kochschokolade
1 TL	Vanilleextrakt
100 g	Weissmehl
35 g	Kakaopulver
1 Prise	Salz
125 g	Erdnussbutter

1. Den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorwärmen.
2. Die Butter und die Schokolade in einer kleinen Pfanne bei niedriger Wärme vollständig schmelzen und vermischen.
3. Die Bananen in einer grossen Schüssel zu einem Püree zerstampfen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass dies am einfachsten mit einem Kartoffelstampfer gemacht wird. Wer keinen Stampfer hat, kann auch eine Gabel dafür verwenden.
4. Die geschmolzene Butter und den Vanilleextrakt dem Bananenpüree begeben und mit einem Schwingbesen gut vermischen.
5. Mehl, Salz und Kakaopulver zugeben und alles nochmals gut vermischen, bis eine einheitliche Mischung entsteht. Unsere Browniemischung ist nun fertig.
6. Eine Cakeform einfetten und mit Kakaopulver bestäuben, damit die Brownies später nicht an der Form kleben.
7. Die Browniemischung in die Form füllen und verteilen.
8. Die Erdnussbutter Löffelweise auf die Mischung geben. Mit einer Messerspitze kreisförmig verteilen, so dass ein schönes Muster entsteht.
9. Für 25-30 Minuten backen. Die Brownies sind fertig, wenn die Mischung nicht wackelt wenn leicht an der Form gewackelt wird.
10. Die Brownies vollständig auskühlen lassen bevor sie in Vierecke geschnitten werden.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
162 kcal	9 g	20 g	3 g