

LOW CARB BROWNIES MIT ZUCKERFREIER JOGHURT GLASUR

(Rezept: Lisa Shelton)

ZUTATEN

1 kleines Blech

Für die Brownies:

7 Eier (Gr. L), 200g Butter, 40g geriebene Haselnüsse, 150g Erythrit, 1 TL Stevia, flüssig, 400g Zartbitter Schokolade, min. 85% Cacao, 4 EL Kakaopulver, zuckerfrei, 1 TL Backpulver, 1 Prise Salz
1 TL Zimt

Für die zuckerfreie Glasur:

100g Butter, weich, 100g Naturjoghurt, 100g Puder-Erythrit, 1 TL Stevia, flüssig Abrieb ½ BIO Zitrone, Saft ½ Zitrone

ZUBEREITUNG

Heize das Backrohr auf 180 °C Unter- & Oberhitze vor, belege eine Auflaufform mit Backpapier und fette dieses ein. Stelle einen Topf mit reichlich Wasser auf. Schmelze die Zartbitter Schokodrops mit der Butter im Ofen oder in der Mikrowelle. Dabei immer wieder umrühren damit die Schokolade nicht verbrennt.

Schlage währenddessen die Eier mit dem Erythrit mit Stevia, Salz und Zimt schaumig. Sobald die Schokolade flüssig ist, kannst du diese nach und nach unter die Eiermasse rühren.

Vermische die trockenen Zutaten in einer separaten Schüssel und hebe schließlich alles unter die Eier-Schoko-Masse.

Verteile den Teig in der vorbereiteten Auflaufform und gib diese dann für 40 Minuten bei 180 °C Unter- & Oberhitze in den Ofen.

Währenddessen kannst du die Glasur zubereiten: Schlage die sehr weiche (nicht flüssige) Butter mit dem Puder Erythrit in einer Schüssel cremig. Gib nach und nach das Joghurt dazu. Zum Schluss Zitronen Abrieb und Saft unterheben. Die Glasur kühl stellen, bis die Brownies fertig gebacken sind. Nachdem die low carb Brownies vollständig abgekühlt sind, kannst du die Glasur darauf verteilen. **Guten Appetit!**

