

# Life will be sweet - Brownies

28.06.2015 13:20

## Zutaten

120 g Mandelmehl bzw. fein gerieben  
Mandeln

60 g Kakao

2 EL Birkengold (wer dies nicht  
Zuhause hat, nimmt Zucker)

evtl. 2 EL Kokosmehl (nach Belieben)

200 g Datteln, entkernt (große,  
saftige Datteln wie z.B. Medjoul  
Datteln)

3 EL Kokosöl

60 g gehackte Walnüsse

50 g dunkle Schokolade 70%

1-2 EL Kokosflocken

## Zubereitung

1. Eine rechteckige, etwas hohe backofenfeste Form (ca. 18 cm) mit Backpapier auskleiden.
2. Mandelmehl, Kakao und Zucker und evtl. Kokosmehl in einer Küchenmaschine gut vermengen. Geht auch ohne Küchenmaschine. Dann die trockenen Zutaten einfach gut vermengen. Enterkerne und klein gehackte Datteln sowie das flüssige Kokosöl hinzugeben. So lange in der Küchenmaschine mixen, bis eine Teigkugel entsteht. Oder mit einem Handrührgerät oder Mixer sehr gut vermengen.
3. Nun die Masse in eine Schüssel geben und gehackte Walnüsse sowie die gehackte Schokolade untermischen. Am besten mit den Händen vermischen.
4. Masse gleichmäßig in die Form drücken, Kokosflocken darüber streuen und leicht in die Masse drücken. Das Ganze mit Klarsichtfolie abdecken und für zwei Stunden in den Kühlschrank geben. Anschließend gleichgroße Stücke schneiden und servieren.

---

[Mehr Informationen zu den  
Allergenen findest du auf  
foodnotify.com](#)



Scan me!