

SALTED-CARAMEL BROWNIES

PRO STÜCK:

166 kcal
BRENNWERT

13,4 g
EIWEIß

8,8 g
KOHLENHYDRATE

7,2 g
FETT

ZUTATEN:

BROWNIES:

MANDELMEHL	50 g
WEIDER GOLD WHEY „MILK CHOCOLATE“	50 g
KAKAOPULVER	15 g
EIER	1 STK.
JOGHURT (1,5% FETT)	300 g
ZARTBITTERSCHOKOLADE	50 g
LOW CARB KARAMELL:	
MILCH (1,5% FETT)	200 ml
SAHNE (19% FETT)	50 ml
NATRON	¼ TL
SALZ	¼ TL
IMO-SIRUP	50 g
ERYTHRIT	25 g

ZUBEREITUNG:

1. FÜR DIE BROWNIES ALLE TROCKENEN ZUTATEN VERMISCHEN UND ANSCHLIEßEND DAS EI, DEN JOGHURT UND DIE GESCHMOLZENE SCHOKOLADE UNTERRÜHREN.
2. DEN TEIG IN EINE MIT BACKPAPIER AUSGELEGTE FLACHE BACKOFENFORM GEBEN UND FÜR 20-25 MIN BEI 180°C BACKEN.
3. IN DER ZWISCHENZEIT ALLE ZUTATEN FÜR DAS KARAMELL ZUM KOCHEN BRINGEN UND FÜR CA. 25-30 MIN. KÖCHELN LASSEN.
4. ZUM SCHLUSS DAS KARAMELL ÜBER DIE BROWNIES VERTEILEN UND JE NACH BELIEBEN MIT SALZBREZELN ODER ANDEREN ZUTATEN VERZIEREN.

**VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN &
GUTE GAINZ!**



@barbell.i_kitchen

WEIDER