

Apfel-Brownies



ZUTATEN für 4 Portionen

4 Eiweiß	E
1 Prise Kardamom	M
1 Prise Salz	W
4 Eigelb	E
80 g Vollrohrzucker	E
50 g Butter	E
Mark einer Vanille-Schote	E
1 Prise Kardamom	M
1 Prise Salz	W
8 g Weinstein-Backpulver	H
250 g Dinkelmehl Type 1050	H
15 g Kakao	F
175 g Apfelmus ohne Zucker	E

Zuordnung der Nahrungsmittel gemäß der 5-Elemente-Philosophie:

H = Element Holz = Geschmack sauer
F = Element Feuer = Geschmack bitter
E = Element Erde = Geschmack süß
M = Element Metall = Geschmack scharf
W = Element Wasser = Geschmack salzig

VORBEREITUNG

Das Mark aus der Vanille-Schote kratzen.
Den Backofen bei 175°C vorheizen.
Die Eier trennen.

ZUBEREITUNG

1. Das Eiweiß (E) mit Kardamom (M) und Salz (W) in ein hohes Gefäß füllen und steif schlagen.
2. Die Eigelbe (E) mit dem Vollrohrzucker (E) in einer anderen Schüssel schaumig rühren. Butter (E), Vanille (E), Kardamom (M), Salz (W) und Backpulver (H) zufügen und unterrühren. Das Dinkelmehl (H) und den Kakao (F) untermischen.
3. Das Apfelmus (E) hinzufügen und alles zu einem geschmeidigen Rührteig verarbeiten.
4. Den Eischnee (E) unterheben und auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Im Backofen bei 175°C ca. 20 Min. backen und danach in Stücke schneiden.

Quellen-Angabe: Kochschule Isabel Ockert

Online-Shop unter:
www.kocherlebnisse.de

Kostenloser Rezept-Service:
www.genusspost.de