



# Happy Halloween - Kürbis-Schoko-Brownies

⌚ Preparation time: 25 minutes  
👨‍🍳 Cooking time: 45 minutes  
**Total time: 70 minutes**

👤 Portions: 4

---

## Zutaten (für 18 Browniestücke)

### Für die Brownies (18 Stück - 6-8 Portionen)

- 2 gehäufte EL geschrotete Leinsamen (ca. 25 g)
- 700 g Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Kokosöl
- 3 TL Zimt
- 4 Medjoul-Datteln (70 g mit Kernen gewogen)
- 4 EL Ahornsirup + 1 EL Ahornsirup
- 100 g gemahlene Mandeln (oder gemahlene Haselnüsse)
- 100 g Dinkelmehl + 30 g Dinkelmehl Type 630
- 3 EL Erdnussmus (wahlweise Mandel- oder Cashewmus)
- 1 Prise Kurkuma (optional für eine schöne gelbe Farbe)
- 1 kleiner Espresso (50 ml)
- 6 EL Kakaopulver
- 50 g Walnüsse
- 1 Prise Meersalz

Tipp: Veggies-Leserin "Justyna" hat dieses Rezept mit Süßkartoffeln anstelle von Kürbis ausprobiert und mir geschrieben, dass es wunderbar geklappt hat! Danke Justyna, was eine tolle Variationsmöglichkeit. Wenn Ihr also keinen Kürbis habt oder lieber Süßkartoffeln verwenden möchtet, könnt Ihr dies 1:1 in diesem Rezept ersetzen <3

### Für die Schokosauce (optional)

- 1 EL (dunkles) Mandelmus
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Kakaopulver
- Eine Prise Meersalz
- 4 EL Wasser oder Pflanzendrink

---

## Zubereitung (25 Minuten Arbeitszeit + 15 Minuten Backzeit + 30 Minuten Backzeit)

1. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
2. 25 g geschrotete Leinsamen mit 3 EL Wasser verühren und bis zur Verwendung quellen lassen.
3. Hokkaido-Kürbis waschen, entkernen und 700 g Kürbis ungeschält würfeln.
4. Die Kürbiswürfel mit 2 EL Kokosöl sowie 1 TL Zimt vermischen auf dem Backpapier verteilen. Kürbisstücke im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft 15-17 Minuten garen, bis sie weich sind.
5. Medjoul-Datteln entsteinen. Die weichen Kürbisstücke kurz abkühlen lassen und zusammen mit den Medjoul-Datteln, 4 EL Ahornsirup, 2 TL Zimt und den gequollenen Leinsamen im Mixer pürieren.
6. 100 g gemahlene Mandeln und 100 g Dinkelmehl in einer Schüssel vermischen. Das Kürbispüree dazu geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. 1/3 des Teigs (ca. 300-320 g) in eine zweite Schüssel geben und dort mit 2-3 EL Erdnussmus (50 g), einer Prise Kurkuma (für eine schöne gelbe Farbe) und 1 EL Ahornsirup vermengen.
7. Die restlichen 2/3 des Teigs mit 1 kleinem Espresso (50 ml) sowie 6 EL Kakaopulver und weiteren 30 g Dinkelmehl vermischen. 50 g Walnuskerne hacken und ebenfalls untermengen. 1 Prise Meersalz einrühren.
8. Eine Backform (ich benutze eine klassische Auflaufform) mit Backpapier auskleiden. Zuerst die dunkle Schokomasse in der Form verstreichen.
9. Anschließend die helle Teigschicht auf die Schokoschicht auftragen und ebenfalls verstreichen.
10. Brownie-Teig bei 180 Grad Umluft rund 30-35 Minuten im Ofen backen. Die Backzeit bezieht sich auf einen vorgeheizten Backofen. Denn das Backrohr

sollte noch vom Backen der Kürbisstücke warm sein.

11. Ich persönlich gebe noch eine leckere Schokosauce über die Brownies. Diese bereite ich während der Backzeit schon Mal vor. Für die Schokosauce 1 EL (dunkles) Mandelmus, 2 EL Ahornsirup, 2 EL Kakopulver, eine Prise Meersalz und 4 EL Wasser oder Pflanzendrink in einem kleinen Topf verrühren, kurz erwärmen, bis die Masse flüssig ist.
12. Auflaufform mit dem Brownie-Teig nach der Backzeit aus dem Ofen holen und erstmal rund 30 Minuten abkühlen lassen. Brownie-Teig aus der Form heben, in Stücke schneiden, Schokosauce nochmals erhitzen, damit sie schön flüssig ist und die Brownies damit beträufeln. Hui-Buh und Happy Halloween - Eure Lea

Sooooo gut! Bewahrt die Brownies im Kühlschrank auf. Wie lange sie halten? Keine Ahnung, vielleicht 4-5 Tage? Bei mir haben sie nämlich gerade Mal zwei Tage überlebt... dann waren sie weggenascht.