

FÜR 1
BLECH



ZUCCHINIBROWNIES

350 g Zucchini	waschen, Enden abschneiden und reiben.
150 g Butter	und
50 g Zartbitterschokolade	schmelzen.
50 g Zartbitterschokolade	hacken und mit
200 g Mehl	
1 Päckchen Backpulver	
50 g Kakao	
120 g Zucker	
1 Prise Salz	
80 g Naturjoghurt	und
2 Eier	vermischen. Schokobutter und geriebene Zucchini unterrühren und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech gleichmäßig verstreichen.

Im Backofen bei Ober- und Unterhitze 175 °C 30 bis 40 Minuten backen.

Nährwerte pro 100 g Kuchen:

Energie	280 kcal
Kohlenhydrate	28,6 g
Fett	15,4 g
Eiweiß	5,5 g

Zucchini

Zucchini bestehen zu über 90 Prozent aus Wasser und enthält deshalb kaum Fett und nur 20 Kilokalorien pro 100 g, dafür aber reichlich Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Vitamin A und C.

