

H1: Zucchini Brownies vegan

Gemüse im Brownie? Klingt verdächtig gesund. Aber keine Sorge: Diese veganen Zucchini Brownies sind so schokoladig, dass selbst hartgesottene Gemüseskeptiker nach dem zweiten Stück nicht mehr aufhören wollen. Saftig, fluffig, glutenfrei – und natürlich mit *Dein Kakao*.

H2: Zutaten für Zucchini Brownies vegan

Für 1 Kuchen brauchst Du:

Teig

- 2 Zucchini (ca. 300 g)
- 1 reife Banane
- 175 g glutenfreies Mehl
- 60 g [Dein Kakaopulver – Sorte „hundert pro“ »](#)
- 1½ TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 1 TL Vanillearoma oder ½ TL gemahlene Tonkabohne
- 150 g Dattelsucker, Birkenzucker/Xylit oder anderes Süßungsmittel
- 50 g vegane Butter, geschmolzen
- 80 ml Hafer-Vanillemilch

Topping

- 75 g Zartbitterschokolade (z. B. [diese vegane Sorte »](#))
-

H3: Nährwerte pro Portion

(bei 12 Stücke, ca.)

- Kalorien: ca. 160 kcal
 - Fett: 7 g
 - Kohlenhydrate: 22 g
 - Eiweiß: 2 g
 - Ballaststoffe: 2 g
-

H2: Zubereitung Zucchini Brownies vegan: Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Ofen vorheizen

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor.

2. Zucchini & Banane vorbereiten

Zucchini fein raspeln und die Banane mit einer Gabel zerdrücken. Beides zur Seite stellen.

3. Trockene Zutaten mischen

In einer großen Schüssel Mehl, Kakaopulver, Backpulver, Salz, Vanillearoma (oder Tonkabohne) und Dattelsucker vermengen.

4. Flüssige Zutaten dazugeben

Vegane Butter schmelzen, mit Hafermilch unterrühren.

5. Alles zusammenbringen

Zucchini und Banane unterheben. Gut verrühren. Den Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Auflaufform geben.

6. Topping & Backen

Zartbitterschokolade grob hacken und auf dem Teig verteilen.

Ca. 35–40 Minuten backen. Bei der Stäbchenprobe darf es ruhig noch leicht feucht sein – das sorgt für Saftigkeit.

7. Abkühlen & genießen

Etwa 15 Minuten abkühlen lassen. Dann: reinbeißen, Augen schließen und schokoladiges Glück genießen.

H2: Tipps für die Zubereitung von Zucchini Brownies vegan

- **Zucchini abtropfen?** Nein, bitte nicht ausdrücken – die Feuchtigkeit macht die Brownies besonders saftig.
 - **Süße variieren:** Je nach Reifegrad der Banane und Geschmack kannst Du mit weniger Zucker arbeiten.
 - **Topping erweitern:** Walnüsse, Mandeln oder ein Schuss [Espressopulver](#) » geben dem Ganzen noch mehr Tiefe.
 - **Kakao-Tipp:** Unser [„hundert pro“ Kakao](#) » bringt intensiven Schoko-Geschmack – ohne Bitterkeit.
-

H2: Schmeckt man die Zucchini in den Brownies?

Nein – und das ist das Schöne daran. Die Zucchini verschwindet geschmacklich vollständig im Teig und sorgt lediglich für eine angenehm saftige, fast fudgy Textur. Niemand kommt auf die Idee, dass in diesen Schokobomben Gemüse steckt – nicht mal der kritische Besuch. Das macht die Brownies zu einem echten Geheimtipp für alle, die gerne unauffällig ein bisschen Gemüse unterjubeln möchten.

Tipp: Die Schale darf ruhig dranbleiben, sie wird beim Backen wunderbar weich.

H2: Kann ich auch anderes Mehl als glutenfreies verwenden?

Ja, das ist kein Problem. Das Rezept funktioniert genauso gut mit Dinkelmehl, klassischem Weizenmehl oder einer Kombination aus beiden. Die Struktur kann sich je nach Mehltyp minimal verändern – Dinkel ergibt meist eine luftigere Konsistenz, Weizen einen feineren Crumb. Wenn du auf Vollkorn setzt, wird's nussiger und ballaststoffreicher.

Wichtig ist, dass die Flüssigkeitsmenge eventuell leicht angepasst werden muss – einfach nach Gefühl!

Extra-Tipp: Auch mit [Mandel- oder Hafermehl](#) » lässt sich gut experimentieren – dann wird's besonders kernig.

H2: Wie lange sind vegane Zucchini Brownies haltbar?

Gut verpackt (z. B. in einer luftdichten Dose) bleiben die Brownies bei Zimmertemperatur etwa 3–4 Tage frisch. Im Kühlschrank halten sie sogar bis zu einer Woche – perfekt also fürs Meal Prep oder die Kaffeepause am Mittwoch.

Du möchtest auf Vorrat backen? Kein Problem: Einfach portionsweise einfrieren und bei Bedarf auftauen oder kurz aufbacken. Auch aus dem Tiefkühler schmecken sie nach dem Auftauen noch saftig und aromatisch – als wären sie frisch gebacken.

Unser Geheimtipp: Am zweiten Tag schmecken sie oft sogar noch besser!