

# Pompoenbrownie



## Ingrediënten voor 1 cake:

- 180g pompoenpuree
- 4 eieren
- 35g Griekse 0% yoghurt  
Of magere platte kaas  
Of magere natuuryoghurt
- 15 g Zusto zoetstof  
(of andere bakbestendige  
zoetstof overeenkomstig  
met 1 eetlepel)
- 3 koffielepels koek- en  
speculooskruiden
- 80g pure chocolade  
(> 70% cacao)
- 50g margarine
- 100 g volkoren bloem
- 1.5 koffielepel bakpoeder
- vanille-essence
- 100 g appelmoes  
(ongezoet)



## Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 190 °C.
- Doe de pompoenpuree (zie tips) in een mengkom samen met 1 ei, de yoghurt, de zoetstof en 1 koffielepel speculooskruiden. Vermeng dit goed.
- Neem een steelpannetje (of kleine kookpot), breek hierin de chocolade in kleine stukjes en verwarm samen met de margarine op een zeer laag vuurtje. Dit kan ook eventueel kort in de microgolfoven opgewarmd worden of au bain-marie gesmolten worden. Laat vervolgens even afkoelen.
- Neem een andere mengkom en vermeng hierin de bloem met de bakpoeder, de overige speculooskruiden en wat vanille-essence.
- Breek in deze kom ook de overige eieren en roer (met een garde) samen met de appelmoes onder de bloemmengeling.
- Voeg de gesmolten chocolade/boter toe aan het beslag. Vermeng opnieuw goed.
  
- Bekleed een cakevorm met bakpapier.
- Schenk hierin  $\frac{3}{4}$  van het chocolade. Schep hierop de pompoenpuree en schenk als laatste hierop het resterende browniebeslag.
- Ga vervolgens voorzichtig met een vork door de verschillende lagen om zo een mooi marmereffect te creëren.
- Plaats de cake gedurende 35 minuten in de warme oven.

---

## Tips

- Recept pompoenpuree: schil de pompoen en snijd in blokjes. Kook de blokjes pompoen in een weinig water gaar (stomen kan uiteraard ook). Giet de pompoenblokjes af en pureer tot een moes.
  - Pompoenpuree kan perfect ingevroren worden en komt bijvoorbeeld ideaal van pas bij bovenstaand recept, maar ook bij pompoengranola, pompoenkoekjes, pompoensaus bij pasta,...

---

## Bron

- gebaseerd op een recept van: [www.mindyourfeed.nl](http://www.mindyourfeed.nl)