



Erdmandel-Zucchini-Kuchen

Zutaten für den Kuchen

150 g Dinkel-Vollkornmehl

100 g gemahlene Erdmandeln

2 Teelöffel Weinstein-Backpulver

0.5 Teelöffel Natron

1 Teelöffel Zimt

150 g Zucchini, fein gerieben

100 g Dattel-Rohmasse

100 g Kokosöl flüssig

1 Stück(e) Chia-Ei (1 EL Chiasamen + 3 EL heißes Wasser)

100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

1 Teelöffel Zitronensaft

Zutaten für die Glasur

25 g Kakaobutter

1 Esslöffel Erdmandelcreme

2 Esslöffel Kakaopulver

Kochzeit: 2 h

Gesamtzeit: 2 h

Portionen: 1

Zubereitung

1.

Heize den Backofen auf 180 °C Ober- / Unterhitze vor und fette eine Kastenform mit etwas Kokosöl ein.

2.

Mische für dein Chia-Ei die Chiasamen mit heißem Wasser in einer kleinen Schüssel und lasse sie 5 Minuten quellen.

3.

Rasple die Zucchini fein und drücke die Flüssigkeit anschließend ein wenig heraus. Das geht am besten, indem man die geraspelte Zucchini in ein sauberes Geschirrhandtuch wickelt und ordentlich presst.

4.

Vermenge die trockenen Zutaten, also Mehl, gemahlene Erdmandeln, Backpulver, Natron & Zimt, in einer Schüssel.

5.

Mische in einer zweiten, großen Schüssel die Dattel-Rohmasse mit dem geschmolzenen Kokosöl, dem Chia-Ei, dem Mineralwasser & dem Zitronensaft.

6.

Hebe die geraspelte Zucchini sorgfältig unter. Gib anschließend die trockenen Zutaten hinzu und rühre sie mit einem Kochlöffel kurz durch, bis alles gut miteinander vermengt ist.

7.

Gib den Teig in die eingefettete Kastenform und backe den Kuchen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene für etwa 60 Minuten.

8.

Schmilz die Kakaobutter für die Glasur vorsichtig. Am besten geht das im Wasserbad, denn sie darf nicht zu heiß werden, sonst wird deine Glasur später nicht mehr fest. Gib dann den Kakao, die Erdmandelcreme und den Dattelsirup hinzu und verrühre die Zutaten gut miteinander, bis eine cremige Glasur entsteht.

9.

Bestreiche deinen abgekühlten Kuchen mit der Glasur, lasse ihn mindestens eine Stunde stehen – und dann, lass es dir schmecken!