



Erdbeer-Joghurt-Kuchen

Zutaten

1 Stück(e) Zitrone

150 g Erdbeeren

2 Stück(e) Chia-Ei (1 Ei = 1 EL Chiasamen in 3 EL Wasser)

160 g pflanzliche Joghurt-Alternative, natur

120 g Kokosöl

170 g Dinkelmehl

150 g Dattelsucker

1 Teelöffel Kardamom

1.5 Teelöffel Backpulver

0.25 Teelöffel Natron

1 Prise(n) Salz

Kochzeit: 1 h

Gesamtzeit: 1 h

Portionen: 1

Zubereitung

1.

Kleine Vorbereitung:

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor und kleide eine 20 x 20 cm große Backform mit Backpapier aus. Vermenge die Chia-Samen in einer kleinen Schale mit dem Wasser und lasse sie für 10 Minuten quellen, so entsteht ein Chia-Ei. Wasche währenddessen die Erdbeeren und die Zitrone, entferne das Grün der Erdbeeren und schneide sie in Scheiben. Reibe bei der Zitrone die Schale ab. Schmilz außerdem das Kokosöl in einem kleinen Topf auf niedriger Temperatur, bis es flüssig ist.

2.

Verquirle die Chia-Eier, die Zitronenschale und etwa 110 g des Dattelsuckers mit der pflanzlichen Joghurt-Alternative, dem geschmolzenen Kokosöl, Kardamom und einer Prise Salz und schlage alles ein wenig schaumig.

3.

Gib nun Mehl, Backpulver und Natron hinzu und rühre alles vorsichtig unter.

4.

Gib den Teig in die vorbereitete Form und klopfe die Form ein bis zwei Mal auf die Arbeitsfläche, damit sich keine Luftblasen im Teig bilden.

5.

Lege die Erdbeerscheiben auf den Teig und bestreue alles mit dem restlichen Dattelsucker.

6.

Backe den Erdbeer-Joghurt-Kuchen für 45 Minuten auf der mittleren Schiene.

7.

Lasse den Kuchen etwa 10 Minuten auskühlen, bevor du ihn mit frischen Erdbeeren und einem Klecks Pflanzenjoghurt genießt.