



Dattel-Schoko-Nusskuchen

Zutaten

3 Esslöffel Süßlupinenmehl

0.5 Esslöffel Flohsamenschalen gemahlen

200 ml heißes Wasser

280 g gemahlene Haselnüsse

50 g gemahlene Mandeln

150 g Mehl

30 g Kakaopulver

250 g Dattel-Rohmasse

120 ml neutrales Öl

1 Teelöffel Natron

250 ml Pflanzendrink

Kochzeit: 1 h

Gesamtzeit: 1 h

Portionen: 1

Zubereitung

1.

Heize den Backofen auf 170 °C Ober- / Unterhitze vor und fette eine 26 cm Springform ein.

2.

Verrühre das Süßlupinenmehl mit den gemahlenen Flohsamenschalen und dem Wasser in einer kleinen Schüssel und lasse es kurz quellen.

3.

Mische alle trockenen Zutaten und verrühre sie anschließend mit den übrigen Zutaten und der Süßlupinenmehl-Mischung zu einem geschmeidigen Teig.

4.

Fülle den Teig in die Form und backe ihn für ca. 40 Minuten auf der mittleren Schiene. Der Kuchen ist fertig, wenn ein Holzstäbchen, das du in die Mitte des Kuchens stichst, ohne Teigreste wieder herausgezogen wird.

Wenn du möchtest, kannst du den Kuchen nun noch mit Marmelade füllen oder mit Schoko-Kuvertüre überziehen. Er schmeckt aber auch ohne zusätzliche Deko lecker nussig!