



Teff-Schokokuchen

Zutaten

4 Esslöffel Flohsamenschalen

200 ml Wasser

200 g Teffmehl

200 g gemahlene Haselnüsse

2 Esslöffel Kakaopulver

200 g vegane Schokolade

1 Pack Backpulver

1 Pack Vanillezucker

120 g Kokosblütenzucker

200 ml neutral schmeckendes Öl

Etwas Mineralwasser

Kochzeit: 1 h 10 min

Gesamtzeit: 1 h 10 min

Portionen: 1

Zubereitung

1.

Gib die Flohsamenschalen und das Wasser in eine große Schüssel und lasse sie 15 Minuten quellen.

2.

Hacke außerdem die Schokolade klein.

3.

Vermenge in einer 2. Schüssel alle trockenen Zutaten, außer dem Kokosblütenzucker, miteinander.

4.

Rühre den Kokosblütenzucker und das Öl unter die Flohsamenschalen-Masse.

5.

Gib die trockenen Zutaten portionsweise zu den flüssigen Zutaten. Wenn der Teig zu fest wird, gib Mineralwasser hinzu. Am Ende sollte dein Teig eine geschmeidige, etwas festere Konsistenz haben.

6.

Gib deinen Teig in die vorbereitete Form und streiche ihn glatt.

7.

Backe den Kuchen für rund 40 Minuten auf mittlerer Schiene, schalte den Ofen aus und lasse den Kuchen im Ofen gut auskühlen.

Nun heißt es: Rein ins Schokovergnügen!