



ayurvedischer Kirschkuchen

Zutaten

250 g Kirschen (frisch oder abgetropft aus dem Glas)

200 g Dinkelmehl

1 Esslöffel Kichererbsenmehl

0.5 Pack Backpulver

50 g Kokosöl, flüssig

60 g Kokosblütenzucker

100 g Kokosmilch

2 Esslöffel Kakaopulver

1 Esslöffel Dinkelgrieß

1 Pack Vanillezucker

2 Stück(e) Kurkuma-Kapseln

0.5 Teelöffel Kardamom

1 Prise(n) Salz

3 Esslöffel Kirschmarmelade

50 ml Wasser

Kochzeit: 1 h

Gesamtzeit: 1 h

Portionen: 1

Zubereitung

1.

Wasche die Kirschen gründlich und entsteine sie vorsichtig. Wenn du Kirschen aus dem Glas verwendest, schütte sie über einem Sieb ab.

2.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober- / Unterhitze vor und fette eine Kastenform ein.

3.

Vermenge in einer großen Schüssel Kokosmilch, Kokosöl, Kokosblütenzucker, Vanillezucker, Kichererbsenmehl, Kakaopulver, Grieß, Salz und die Gewürze gut miteinander. Der Kokosblütenzucker sollte sich dabei im geschmolzenen Kokosöl auflösen.

4.

Gib nun das Dinkelmehl und das Backpulver dazu und verrühre mit einem Handrührgerät alle Zutaten rasch zu einem geschmeidigen Teig.

5.

Gieße den Teig in die vorbereitete Form und verstreiche ihn gleichmäßig. Verteile die Kirschen gleichmäßig auf dem Teig.

6.

Schiebe den Kuchen in den vorgeheizten Backofen und backe ihn für 10 Minuten bei 200 °C. Regle die Temperatur danach auf 180 °C herunter und backe den ayurvedischen Kirschkuchen für weitere 25 Minuten.

7.

Koche währenddessen die Kirschenmarmelade mit dem Wasser in einem kleinen Topf auf und verrühre alles zu einer geschmeidigen Masse.

8.

Verteile die Glasur gleichmäßig über dem noch heißen Kuchen und lasse ihn für etwa 2 Stunden auskühlen, bevor du ihn genießt.