

Zuckerfreier GEWÜRZKUCHEN



gesund & vollwertig
schnell & einfach
Süße aus Datteln &
Apfelmark
vegetarisch
laktosefrei

ZUTATEN:



Für den Kuchen:

- 80g getrocknete Datteln (entsteint)
- 200 g Apfelmark
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Pck. Backpulver
- 15 g Kakaopulver
- 70 g gemahlene Haselnüsse
- 2,5 TL Ceylon-Zimtpulver
- 1 TL gemahlener Anis
- 1 TL gemahlene Nelken
- 1/2 TL gemahlene Vanille
- 4 Eier
- 100 ml Mineralwasser
- 50 ml Haferdrink/Milch
- Salz

Für die Glasur:

- 20 g Kokosöl
- 2 EL Kakaopulver
- 1,5 EL Reissirup
- 10 g Haselnüsse



1,5 Std

IG:

@bowls.and.berries



12 Stücke



-> Food = FUEL

ZUBEREITUNG:

- Datteln in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und 30 Min. einweichen lassen
- Wasser abgießen. Datteln mit Apfelmark in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen.
- Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen
- Die Form mit Backpapier auslegen.
- In einer Schüssel Mehl, Kakao, Backpulver, Haselnüsse, Zimt, Anis, Nelken, Vanille und eine Prise Salz vermischen
- Eier, Dattel-Mischung, Mineralwasser und Mandeldrink hinzugeben und alles verkneten
- Teig in die Kastenform füllen und glatt streichen.
- Im vorgeheizten Ofen ca. 45 Min. backen (Mitte).
- Herausnehmen, abkühlen lassen und aus der Form lösen
- Inzwischen: Kokosöl erwärmen (flüssig) mit dem Kakao + Reissirup verrühren.
- Schokoglasur über den Kuchen gießen, Haselnusskerne hacken und zum Toppen nutzen.
- Unbedingt die Glasur fest werden lassen



WICHTIG...

Obwohl der Kuchen zuckerfrei, entzündungshemmend, sättigend und "gesünder" als klassische Kuchen ist...

Es muss nicht jeden Tag die GESÜNDESTE Variante sein-

BRAINPOWER durch eine AUSGEGLICHENE ERNÄHRUNG!



HEALTH BUDDY