

Schoko-Obst-Kuchen

Dies ist ein einfaches Obstkuchenrezept - ohne Zucker und Mehl. Dazu passt sehr gut z.B. Kokossahne oder andere pflanzliche Sahne.

500 g Rhabarber/Pflaumen/Stachelbeeren
4 Eier oder Golden Chlorella (Eiersatz z.B. hier: <http://tidd.ly/cba85960> *)
4 große sehr reife Bananen
150 g Kokosraspel
100 g Kokosmehl
50 g gehackte Nüsse
4 EL Kokosöl
3 EL Kakaopulver
50 ml Pflanzenmilch
1 Prise Vanille
1 EL Ahornsirup/Reissirup/Xylit (evtl. mehr oder mit süßer Kokossahne)

Dieser Kuchen eignet sich am besten für eine große Kastenform. Das Obst vorbereiten: Rhabarber schälen und auf die Länge der Kastenform schneiden. Das sieht dann toll aus. Bei Verwendung von anderem am besten etwas säuerlichem Obst dieses evtl. entsteinen und bei Pflaumen halbieren.

Die Bananen schälen und pürieren.

Das Kokosöl schmelzen und mit einem Teil die Kastenform gut einfetten (oder Backpapier verwenden).

Die restlichen Zutaten, Kokosöl, Eier, Kokosmehl, Nüsse, Pflanzenmilch, Kakao, Vanille, Süßmittel nach Wahl kurz mit dem Handrührer vermischen.

Das Bananenpüree und die Kokosraspel unterheben.

Schichtweise Teig und Obst z.B. die Rhabarberstangen, in die Kastenform füllen. Dabei mit Teig beginnen und mit Teig abschließen.

Für ca. 60min bei 180 Grad (Heißluft) in den Ofen geben, bis beim Stäbchentest kein Teig mehr kleben bleibt.

Etwas auskühlen lassen und vorsichtig aus der Form nehmen.

Vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen. Mit einer leicht süßlichen Soße oder Sahne servieren. Z.B: mit Kokosjoghurt oder Kokossahne oder anderer Pflanzensahne.



*Dies ist ein Affiliate link. D.h. Ich erhalte eine kleine Provision, falls du über diesen link etwas bestellst – es kostet dich aber keinen Cent mehr, du unterstützt mich dadurch nur!