



BioGourmet

Zutaten für 2 Personen:

1 Dose schwarze Bohnen
110 g Datteln entsteint
(ca. 6 Medjool Datteln)
250 ml Wasser
100 ml Mandelmilch
85 g Kokosöl

200 g Kichererbsenmehl
50 g Kakaopulver ungezuckert
50 g Vollrohrzucker
2 TL Backpulver
1 Prise Salz

Veganer Schokokuchen aus Bohnen mit Kichererbsenmehl

Der vegane und glutenfreie Schokokuchen aus Bohnen lässt sich bei Bedarf auch mit Kidney Bohnen zubereiten.

Um dem Kuchen eine säuerliche Komponente hinzuzufügen, empfehlen sich Früchte der Saison wie beispielsweise Kirschen, Aprikosen oder Birnen. Als Topping können Schokoladendrops verwendet werden.

Zubereitung

Backofen auf 180° C vorheizen. Kastenform einfetten und mit Backpapier auslegen. Schwarze Bohnen in ein Sieb gießen und gut abwaschen. Anschließend die Datteln in einer Schüssel mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und für 10 Minuten einweichen lassen.

Nun Mandelmilch hinzufügen und das Kokosöl in der Masse zum Schmelzen bringen. Separat das Kichererbsenmehl, Vollrohrzucker, Kakao- und Backpulver sowie Salz vermengen.

Eingeweichte Datteln mitsamt der Flüssigkeit in einem Mixer fein pürieren und die flüssige Masse mit den trockenen Zutaten gut vermischen. Teig in der Kastenform verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten backen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!

Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.bio-gourmet.com/rezepte