

SAFTIGER SCHOKOKUCHEN

- SÜNDHAFT GUT UND OHNE GLUTEN UND ZUCKER

ZUTATEN

6 Eier, getrennt
200 g Mandeln
250 g Datteln, kernlos
200 ml Wasser
40 g Kakao (oder etwas mehr)



ZUBEREITUNG

Ofen auf 175 Grad vorheizen,
Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Das Eigelb, in zb. einer Tasse, verquirlen.
Mandeln in einem Mixer zu Mehl verarbeiten.
Datteln, Wasser, Eigelb und Kakao hinzugeben. Auf hoher Stufe mixen. Eiweiß vorsichtig unter den Schokoteig haben.
Teig in eine Springform füllen und bei mittlerer Einschubhöhe ca. 20 min backen.

TIPPS & TRICKS:

Falls die Datteln sehr hart sind, diese vorher ca. 30min in Wasser einweichen. Das Wasser dann weggießen.
Auf Wunsch kann man in die fertige Masse für den ‚feurigen‘ Kick eine Prise Chili geben.

Der Kuchen schmeckt nicht süß, aber lecker schokoladig.
Köstlich auch mit Beeren und/oder Schlagsahne garniert.