

Buchweizen-Beeren Kuchen

28.06.2015 13:20

Zutaten

200 g Beeren gemischt oder Himbeeren (ungezuckert, frisch oder TK)

1 Ei

5 EL Kokosnussöl

150 ml Reismilch (du kannst auch Mandel- oder Hirsemilch nehmen oder normale Milch oder sogar Kokosmilch)

200 g Buchweizenmehl

60 g geriebene Mandeln

5 EL Ahornsirup

4 (weiche) Medjoul Datteln

2 TL Backpulver

1 Messerspitze geriebene Bourbon Vanille

1 Prise Salz

optional: 1-2 EL Chia Samen und 1 TL geschrotete Leinsamen

Chia Samen und Leinsamen kann man nach Belieben hinzufügen.

Zubereitung

1. Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. TK-Beeren zum Auftauen bereitstellen (sie sollten bei der Verwendung aufgetaut sein). In einer Schüssel Buchweizenmehl, geriebenen Mandeln, Bourbon Vanille und Backpulver mischen. Optional Chia-Samen sowie Leinsamen unterrühren.
2. Kokosnussöl in einem Topf erhitzen und verflüssigen. In einer weiteren Schüssel Reismilch oder andere Milch, das Ei sowie das Kokosnussöl mit einem Handrührgerät verquirlen. Nun die Datteln entsteinen und mit dem Ahornsirup unter die Flüssigkeit mischen. Es macht nichts, wenn immer wieder kleine Dattelklumpen übrig bleiben. Nun die trockenen Zutaten langsam zur flüssigen Mischung geben und mixen.
3. Eine Kastenform (Alternativ gehen auch Muffinförmchen) mit Butter einfetten und bemehlen. Nun eine kleine Schicht Teig zugießen und nun schichtweise Heidelbeeren und Teig getrennt einfüllen. (Würde man die Beeren gleich unterrühren, wäre der ganze Teig rot).
4. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen, oder bis die Oberfläche braun ist und der Zahnstochertest gelingt.

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!