

# Gesunder & mehlfreier Schokoladekuchen

28.06.2015 13:20

## Zutaten

30 g Kokosöl  
60 g Mandelmus  
140 g Agavensirup /-dicksaft  
240 g Kidneybohnen (rote Bohnen/  
Dose)  
3 Eier  
40 g Kakao  
2 EL Kokosflocken  
Eine Prise Salz

## Zubereitung

1. Backofen auf 170°C Umluft vorheizen. Eine kastenförmige oder quadratische Kuchenform mit Kokosöl ausstreichen. Kidneybohnen pürieren. Eier trennen und Eiklar mit einer Prise Salz steif schlagen.
2. Kokosöl, Mandelmus, Agavensirup, pürierte Kidneybohnen, Dotter, Kakao und Kokosflocken in einer Schüssel oder mit einer Küchenmaschine gut vermengen. Eischnee separat vorsichtig zum Schluss unterheben.
3. Teig in die Kuchenform geben und Kuchen auf der mittleren Schiene ca. 25 - 30 Minuten backen. Teig mind. 15 Minuten in der Kuchenform auskühlen lassen.

Zum Schluss nach Belieben mit Puderzucker bestäuben. Dazu passt Schlagobers/Schlagsahne.

---

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



Scan me!