

VEGANER NICHT-KUCHEN (SCHOKOTARTE)



Was ein Nicht-Kuchen ist? Eins meiner Experimente, bei dem ein knuspriger, nussiger Boden auf ein cremiges süßes Topping trifft, das durch Kühlen statt backen einen besonderen Charme erhält und ohne Mehl, Zucker und andere Killerfoods auskommt.

Zutaten für 1 große Rechteckform:

Boden:

- ★ 100 g Haferflocken
- ★ 2 EL Erdnussmus (bei HIT Cashew- oder Mandelmus)
- ★ 12 Datteln
- ★ 2 EL Rohkakao (bei HIT weglassen)
- ★ 2 EL Kokosöl

Topping:

- ★ 200 g Kokosjoghurt
- ★ 1 EL Agavendicksaft oder Birkenzucker
- ★ 1 EL Rohkakao (bei HIT weglassen)
- ★ 2 EL Chia
- ★ 4 EL Wasser

T PROFITIPP

Ich friere den Nicht-Kuchen für 30 min ein und serviere ihn dann.

Zubereitung:

Schütte die Chiasamen ins Wasser und lass die Mischung 10 min stehen.

Gib die Zutaten für den Boden in einen Mixer und mix die Masse auf hoher Stufe gut durch. Schnapp dir dann deine Auflaufform und drück die Masse flach in die Form. Achte darauf, den Boden gut festzudrücken.

Fülle Kokosjoghurt, Dicksaft, Kakaopulver und die Chiamischung in ein hohes Gefäß und verrühre sie.

Nun kannst du das Topping auf dem Boden verteilen.

Dazu passen übrigens super frische oder TK Beerenmischungen.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

*Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG*

Dein Weg zu maßgeschneiderter Ernährung: erfolgdurchernaehrung.de

facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung bestformhannover.de