

Zucchini-Kuchen ohne Mehl

10 Stücke

Zutaten

- 200 g Haselnüsse
- 100 g Zartbitter-Schokolade, in Stücken
- 200 g Zucchini, in Stücken
- 3 Eier
- 150 g Pflanzenöl z.B. Rapsöl
- 180 g Rohrohrzucker
- 1 Prise Salz
- 180 g Haferkleie gemahlen
- 70 g Cogelin Link siehe unten
- 3 TL Backpulver
- $\frac{1}{4}$ TL Zimt

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Kastenform (30 cm) mit Backpapier auslegen oder die geniale Kastenform von der Firma Hifficiency nehmen. Bei dieser Backform wird kein Backpapier benötigt.
2. Haselnüsse in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 7** mahlen und in eine größere Schüssel umfüllen.
3. Zartbitter-Schokolade in den Mixtopf geben, **12 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in die Schüssel zugeben.
4. Zucchini in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern und ebenfalls in die Schüssel zugeben.
5. **Rühraufsatz einsetzen.** Eier, Öl, Zucker und Salz in den Mixtopf geben und **2 Min./Stufe 3.5** schaumig rühren. **Rühraufsatz entfernen.**
6. Zucchini-Nuss-Mischung, Haferkleie, Cogelin, Backpulver und Zimt zugeben und **8 Sek./Linkslauf/Stufe 5** verrühren. Teig in die vorbereitete Kastenform geben. Auf einem

Rost im unteren Backofendrittel 70 Minuten (180°C) backen. Kuchen auf einem Kuchengitter 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Tipps: Kuchen mit z.B. frischen Früchte servieren.



Link zum Produkt Cogelin, welches ich auch zu meiner jährlichen Darm-Leber-Kur nutzen findet ihr hier



Kastenform von der Firma Hifficiency

Link für einen Rabatt von 19% bei einem Einkauf ab 50 Euro

