



Vital Buchweizen/Bananenkuchen

(vegan) und glutenfrei

Dieser glutenfreie Kuchen ist sehr einfach zuzubereiten und wird Ihnen und Ihren Lieben köstlich schmecken – davon sind wir überzeugt. Probieren Sie's einfach aus.

Zutaten

- 160 g gemahlene Nüsse (Haselnüsse, Cashew, Mandeln, Walnüsse), alternativ: Erdmandeln
- 150 g Buchweizenmehl
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanillepulver
- 3 TL Weinsteinbackpulver (alternativ: etwas Natron)
- 220 – 250 ml Mandel-, Reis-, oder Cashewmilch
- 60 ml Kokosblütensirup, Ahornsirup, Agavendicksaft oder Apfeldicksaft (auch Honig)
- 60 g Kokosblüten- oder Birkenzucker
- 4 reife Bananen
- 1 EL Kokosöl
- 200 g (vegane) Schokolade – Tipp: Kokosmilchscho

Zubereitung

- den Backofen auf 180 °C vorheizen
- Bananen mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken
- die Nüsse mit Mehl, dem Backpulver, Zimt, Vanillepulver und einer Prise Salz mischen
- anschließend die Mandelmilch, Sirup, Zucker, Öl und das Bananenmus in einer Schüssel vermischen und unter die Mehlmischung rühren
- die Teigmasse in die vorbereitete Springform geben, gleichmäßig mit einem Teigspatel verteilen und ab damit in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen
- den Kuchen ca. 45 Minuten backen und unbedingt komplett auskühlen lassen
- In der Zwischenzeit die Schokolade über einem Wasserbad zum Schmelzen bringen und den Kuchen damit überziehen

Guten Appetit!