

# Nervenstarker Mohnkuchen

## 1 runde Kuchenform

### Teig

200 g Mandeln oder  
Haselnüsse  
100 g Trockenaprikosen  
100 g Erdmandelmehl  
Prise Salz  
40 g Wasser

### Mohnfülle

200 g Mohnsamen (Blaumohn)  
5 EL (60 g) Chiasamen  
6 EL (60 g) Honig oder  
Kokosblütenzucker  
2 TL Vanillepulver  
20 g Kakaobutter, geschmolzen

50 g Mandeln, gemahlen  
2 EL Flohsamenschalen  
500 g Wasser  
100-150 g Rosinen (optional)  
3 EL Mandelblättchen

## Zubereitung

- Backofen auf 180°C Umluft vorheizen
- Nüsse, Trockenaprikosen, Erdmandelmehl in einen Standmixer geben, alles mahlen
- mit Prise Salz und 40 ml Wasser in einer Schüssel zu einem Teig kneten
- Teig in gefetteter runder Backform als Kuchenboden verteilen
- Mohnsamen mahlen, in eine Schüssel geben
- Restliche Zutaten (OHNE Mandelblättchen) in einer Schüssel zur Mohnfülle verrühren
- Mohnfülle auf den Kuchenboden geben, Mandelblättchen darauf verteilen
- Backform in den Backofen geben, 30 min backen
- Wenn der Kuchen etwas abgekühlt ist, aus der Form nehmen



## Nüsse und Samen für starke Nerven und wohligen Schlaf

- ❖ Optimiert mit Nüssen, calciumreichem Mohn, nährstoffreichen Chia-Samen, wenig Zucker, glutenfrei für beste Gehirnaktivität
- ❖ Mohn unterstützt die Bildung des Schlafhormons Melatonin
- ❖ Nahrung für das „zweite Gehirn“: Flohsamenschalen
- ❖ Vanille, Kakaobutter für den Wohlfühleffekt