

Schokoladiger Nuss-Kirsch-Kuchen

1 runde Kuchenform (26 cm)

350 g Sauerkirschen (oder Süßkirschen),
frisch oder aus dem Glas

150 g Kokosblütenzucker

5 Eier

8 g Backpulver

500 g Nüsse, gemahlen
(Haselnüsse, Mandeln – einzeln oder als Mix)

40-50 g Kakaopulver, schwach entölt

100 ml Buttermilch oder Milchkefir oder
20 g Frischkäse in 80 ml Wasser
(oder Kirschsafte) verrührt

2 EL Mineralwasser oder Amaretto

Kuvertüre oder Puderzucker oder Bambusfaser
zum Verzieren

Zubereitung

- Kirschen waschen und entsteinen oder Kirschen aus dem Glas in ein Sieb geben und abtropfen lassen
- Backofen auf 175°C Umluft vorheizen
- Kokosblütenzucker (am besten fein zu Puderzucker vermahlen), Eier, Backpulver in einer Schüssel schaumig schlagen
- Gemahlene Nüsse mit Kakaopulver mischen, mit Buttermilch, Wasser/Amaretto zum Eiermix geben
- Alle Zutaten gut verrühren
- Eine Backform ausfetten, dann den Teig einfüllen, mit Kirschen belegen – die Kirschen etwas in den Teig drücken
- Kuchen bei 175°C für 45 Minuten backen
- Kuchen abkühlen lassen, aus der Form nehmen und nach Belieben mit Kuvertüre, Puderzucker oder Bambusfaser verzieren

Tipp

- Bambusfaser ist reiner Ballaststoff und eine sehr gute Alternative zu kohlenhydrat- und kalorienreichem Puderzucker.



Nüsse, Kakao und Eier für starke Nerven

- ❖ Optimiert mit Nüssen, nervennährstoffreichen Eiern und Kakaopulver
- ❖ wenig und blutzuckerstabilisierender Kokosblütenzucker
- ❖ glutenfrei für beste Gehirnaktivität