

Gesundheitstreff EULE



Zucchini-Schoko-Kuchen

Zutaten:

280 g Zucchini
160 g Sonnenblumenöl
260 g Dinkelvollkornmehl (oder Weizenvollkornmehl jeweils frisch gemahlen)
80-90 g Honig
1 Päckchen Backpulver
2 EL Kakaopulver (kein Instantkakao)
1 TL Zimt (kann auch weggelassen werden)
1 Prise Salz
eventuell bis zu 40 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
eventuell Kokosraspel

Zubereitung:

Dinkel oder Weizen zu feinem Mehl mahlen und mit Backpulver vermischen.
Zucchini fein reiben und gut im Mehl verteilen. Dann restliche Zutaten dazugeben
(Öl, Honig, Kakao, Zimt, Salz)

Mit dem Handrührgerät alles gut vermischen. Je nach der Konsistenz (Zucchini sind unterschiedlich wasserhaltig) eventuell noch etwas Mineralwasser dazugeben.

Den Teig in einer Springform verteilen.

Backen: 30-40 Minuten bei 180° C

Den Kuchen vorsichtig aus der Form lösen. Er kann noch mit Kokosraspel bestreut werden.

Facebook-Gruppe:
"EULE für Alle"



Lydia Justen
Gesundheitsberaterin GGB
Bahnhofstr. 31, 56729 Monreal
lydia.justen@eule.eifel.com

EULE-Blog:
www.eule.eifel.com

