

Schokoladenkuchen ohne Mehl - 5-7 Kuchenstücke



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 300 g Schokolade (halbbitter)
- 1/2 Tasse* Kokosöl
- 1/2 Tasse Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 5 Eier

*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

Zubereitung

Heize den Backofen auf 180 Grad vor. Die Eier werden etwa 7 Minuten mit dem Handrührgerät zu einem festen Schaum geschlagen. Die Schokolade wird mit dem Kokosöl etwa eine Minute in der Mikrowelle zum Schmelzen gebracht. Füge zur flüssigen Schokolade den Ahornsirup, Salz und das Vanilleextrakt hinzu. Hebe die Schokoladenmischung nun nach und nach vorsichtig unter den Eierschaum, der Schaum soll möglichst bestehen bleiben. Fülle die Schoko-Schaum-Masse in eine runde Backform und lass sie für ca. 20 Minuten im Backofen backen. Noch kurz abkühlen lassen und fertig ist die Köstlichkeit!



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Dieser Kuchen ist super für alle, die Weizen möglichst vermeiden wollen oder müssen, eine sehr leckere, gesunde Alternative, die wenig tierisches Fett enthält.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*iner Ernährungsberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.