

# Protein-Schokokuchen

Vorbereitung 30 min. | Kochen/Backen 45-50 min.  
Gesund | saftig | unwiderstehlich



## Zutaten

- 200 Honig
- 250g gekochte Bohnen (z.B. Kidney-/weiße Bohnen)
- 100ml ungesüßter pflanzliche Milch
- 80g Kokosfett
- 4 Eier
- 200g dunkle Schokolade (mind. 70% Kakao, vorzugsweise ohne Zuckerzusatz)
- 0.25 TL Bourbon Vanille
- 1 EL Rum oder Orangensaft
- 100g geriebene Haselnüsse
- 100g Dinkel Vollkornmehl
- 2,5 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

## Zubereitung

1. Vorbereitung:

Schokolade langsam in einem Topf erwärmen / über Wasserbad.

1. Teig herstellen: Bohnen, pflanzliche Milch, Kokosfett, Honig, Bourbon Vanille gut verrühren, bis eine glatte Masse entsteht.

2. Dann die Eier nach und nach begeben.

3. Den Rum oder Orangensaft und die zerschmolzene Schokolade hinzufügen.

4. Trockene Zutaten begeben: gemahlene Haselnüsse, Backpulver und Salz und alles gut verrühren

5. **Backen:** Den Teig in eine vorbereitete Form füllen und etwa 45-50 Minuten bei 170°C Ober- und Unterhitze in der Mitte des Backrohrs backen. Der Kuchen ist fertig, wenn ein Zahnstocher/Backnadel sauber herauskommt. Wenn er in der Mitte noch ganz leicht weich ist, verfließt er ebenso herrlich am Gaumen.

## Topping

- Wenn du möchtest kannst du den Kuchen mit einer selbstgemachten ungesüßten Erdbeersauce (einfach Erdbeeren pürieren) übergießen oder füllen, bevor du die Schokoglasur drüber gibst. Das macht den Kuchen noch köstlicher, oder du machst ein selbstgemachtes Beereneis dazu.

## Glasur

- 100 g dunkle Schokolade (mind. 70% Kakao)
- 40 g pflanzliche Kokosfett

Viel Freude bei deinem Genuss - OHNE schlechtes Gewissen :)