



Schoko-Rote Beete-Kuchen

Schwierigkeit: Leicht | Zeit: 15 Min.



Zutaten:

- 2 vorgekochte rote Bete mittelgroß
- 1 reife Banane
- 60-80 g Zartbitter-Schokolade (mind. 70 %)
- 3-5 EL Roh-Kakaopulver
- 3 EL Ahornsirup | Kokosblütensirup | Kokosblütenzucker oder Dattelsirup
- 2 Eier
- 60 g Kastanienmehl | Kokosmehl oder Teffmehl (was Zuhause ist)
- 60 g Erdmandeln
- 3 EL Kokosöl
- 5-6 EL Kokosmilch | Mandelmilch oder Cashew-Milch
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- Prise Zimt, Vanillepulver, Vanillezucker, Mandelbitteraroma, Vanillearoma, Citrusaroma oder was Du nach Belieben dazu geben möchtest – vorsichtig dosieren!



Zubereitung

1. Ofen auf 160-170 Grad Umluft vorheizen.
2. Rote Bete in grobe Stücke schneiden und pürieren.
3. Schokolade hacken und Beiseite stellen.
4. Banane mit Gabel zerdrücken.
5. Kokosöl schmelzen lassen.
6. Alle Zutaten bis auf die Schokoladenstückchen mit Stabmixer pürieren oder Mixer verrühren, zum Schluss Mehl dazu geben.
7. Jetzt die Schokostückchen untermischen.
8. Den Teig in eine eingefettete Muffin- oder Brownie-Form füllen oder auf einem Blech verstreichen.
9. Für 25-30 Minuten in den Ofen geben – Umluft 160-170 Grad.

An Guad´n!