



## **Buchweizenschokoladenkuchen**

Für eine Form mit 28 cm Durchmesser oder zwei kleinere Formen mit 16 cm und 24 cm Durchmesser.

5 Eier trennen, das Eigelb mit

150 g Erygut und

1 Prise Salz verrühren

200 g Bitterschokolade schmelzen und abkühlen lassen

30 g Flohsamenschalen

1 TL Vanille

160 ml flüssiges Kokosfett

500 g (oder weniger) Kokosjoghurt oder Sojajoghurt

200 g gemahlene Haselnüsse

200 g fein gemahlene Buchweizen

Zum Schluss das steif geschlagene Eiweiß unterheben

2 EL gehackte Haselnüsse als Dekoration obenauf streuen

Die Kuchenform fetten und mit Mandeln austreuen oder mit Backpapier auslegen. Der Teig wird sehr flüssig.

Der Kuchen wird ca. 45 – 50 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze gebacken. Unbedingt die Stäbchenprobe machen. Gut auskühlen lassen und dann erst anschneiden. Wenn Du die kleineren Formen verwendest, verringere die Backzeit um ca. 10 – 15 Minuten.

Der Kuchen sollte nicht verbrennen.

Du erreichst mich unter:

[praxis@sabia-vita.de](mailto:praxis@sabia-vita.de)

Meine Bücher findest Du hier:

[www.sabiavita-shop.de](http://www.sabiavita-shop.de)

