



Rezept des Monats März

Ein Kuchen für viele Gelegenheiten und fast zuckerfrei. Im März möchte ich Euch ein weiteres Kuchenrezept von mir vorstellen. Dieses Rezept ist voller Schokolade und Nüsse. Hier habe ich den Zucker mit Erygut ersetzt. Du kannst aber auch Birkenzucker verwenden.

Der **Buchweizenschokoladenkuchen** enthält nur den Zucker, der in der Bitterschokolade ist.

Meine Empfehlung in diesem Monat:

Buchweizenschokoladenkuchen

Du findest mich unter:

T: 01703818563

M: praxis@sabia-vita.de

W: <https://www.sabiavita-shop.de/rezept-des-monats/>

Buchweizenschokoladenkuchen

Zutaten für eine Springform mit 28 cm Durchmesser oder zwei kleinere Formen, 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 gemahlenen Haselnüsse
- 200 g fein gemahlenen Buchweizen
- 2 EL gehackte Haselnüsse als Dekoration obenauf streuen



Kurzanleitung

- die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen
- Eigelb, Erygut und Salz schaumig rühren
- Schokolade und Kokosfett zusammenschmelzen und abkühlen lassen; Achtung, wenn diese beiden Zutaten zu warm sind, gerinnt das Eigelb!
- Flohsamenschalen und Vanille dazugeben
- jetzt gibst Du so nach und nach die abgekühlte Schokoladen-Kokosfett-Mischung dazu
- alles zu einer cremigen Masse verarbeiten
- den Backofen auf 190 °C vorheizen
- Haselnüsse und Buchweizenmehl unterrühren
- das steif geschlagene Eiweiß vorsichtig mit dem Löffel unterheben
- die Formen mit Butter oder Öl bepinseln und mit fein gemahlenen Mandeln bestreuen, den relativ flüssigen Teig einfüllen
- mit den gehackten Haselnüssen bestreuen und diese vorsichtig andrücken
- die Formen werden auf die mittlere Schiene gestellt
- Backzeit: 45-50 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze
- unbedingt die Stäbchenprobe machen, eventuell weitere 10-15 Minuten backen
- aufpassen, dass die Schokolade nicht verbrennt



Es ist eines von vielen Rezepten aus meinem Rezeptbuch "Kuchen backen – erster Teil". Die 2. Auflage ist im August 2023 erschienen.

Ich freue mich sehr über Meinungen, Fragen und Anregungen.

Der Buchweizenschokoladenkuchen ist sehr leicht zum Nacharbeiten. Je nachdem, wie groß die Eier sind, kannst Du die Konsistenz des Teiges mit den gemahlenen Nüssen oder dem Buchweizen ausgleichen.

Erygut wird als kalorienfreier Zucker, auch als Erythritol gehandelt. Erygut süßt nicht so gut, wie normaler Zucker. In größeren Mengen, kann er abführend wirken. Erygut soll für Diabetiker geeignet sein. Ich bin bei allen diesen Produkten sehr vorsichtig und verwende gerne „Zuckermischungen“.

Das Rezept ist sehr leicht umzusetzen und **für Anfänger** sehr gut geeignet.

