

BANANENKUCHEN

DESSERT

ZUTATEN FÜR DEN BODEN

75g Buchweizen (12h eingeweicht, gut ab gespült und bei 50 Grad und geöffneter Ofentür etwa 8-10h trocken lassen)
50 g Leinsamen gold
40 g Kokosblütenzucker
200 g Datteln
20 g Kokosmehl
230 g gemahlene Mandeln
270 g feuchter Mandeltrester (der Rest der übrig bleibt wenn man meine Mandelmilch selber zubereitet)

Alle Zutaten im Food Processor mixen. Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen und 2/3 des Teiges darin gleichmässig verteilen. 1/3 bleibt übrig und kommt zum Schluss als Deckel darauf.

ZUTATEN FÜR DIE BANANENFÜLLUNG

150g Cashewkerne (mind 4h eingeweicht)
60 g Kokosöl
450g Bananen
75 g Ahornsirup
Vanillepulver, Meersalz

Alle Zutaten im Blendermixen und in der Form verteilen.

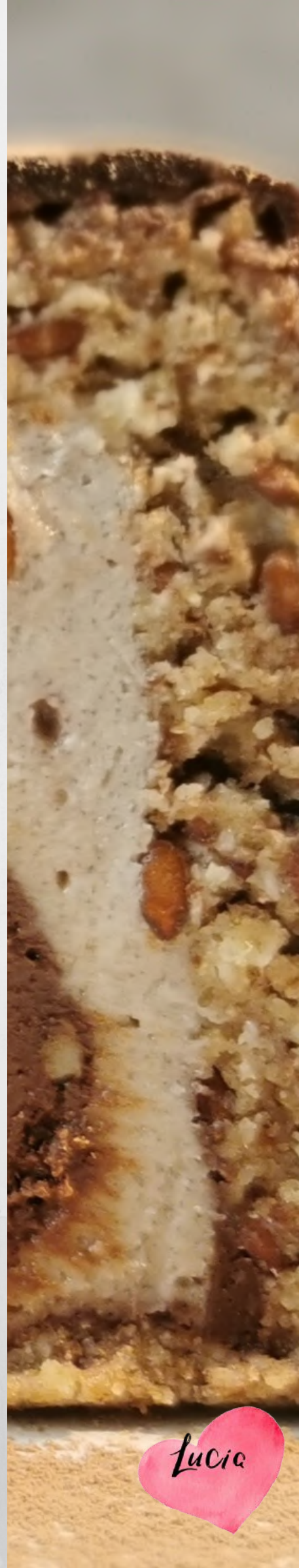
ZUTATEN FÜR DIE SCHOKOFÜLLUNG

150 g Cashewkerne (mind 4h eingeweicht)
50g Kokosöl
75g Ahornsirup
75g Kakaopulver
Meersalz, Vanillepulver, Zimtpulver

ZUBEREITUNG für die Schokofüllung

Alle Zutaten im Blender mixen. Wenn die Masse zu fest ist, etwas pflanzliche Milch hinzugeben. Auf der Bananencreme verteilen und mit der Gabel ein Muster durch die Füllungen ziehen. Am besten über Nacht tiefkühlen. Dann den restlichen Boden auf dem Kuchen verteilen und nochmals für etwa 2h tiefkühlen. Aus der Form nehmen, die Frischhaltefolie abziehen und mit meiner **selbstgemachten Schokoglasur** überziehen.

Quelle: **Gabriele Danek** aus der **Simply Raw Bakery Wien**



Lucia