

Frühstück

Kirschkuchen mit Schokostreuseln



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI*

Nährwerte (pro Stück)

Kalorien: ca. 503 kcal

Kohlenhydrate: 68 g

Proteine: 18 g

Fette: 14 g

Zutaten für 8 Stück Kuchen:

- 300 g Sauerkirschen (aus dem Glas)
- 40 g Zartbitterschokolade
- 250 g gemahlene Mandeln
- 1 Packung Backpulver
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Erythrit
- 1 Prise Salz
- 30 ml Rapsöl
- 3 Eier
- 1 Becher saure Sahne
- ½ Packung Bourbon-Vanillearoma
- **optional:** [VitaMoment Daily Flavour Vanille-Sahne](#)

Pro Portion zusätzlich 150 g Joghurt oder Skyr genießen



CA. 60 MINUTEN

Zubereitung

1. Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.
2. Die Sauerkirschen in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Mit einer Küchenreibe die Zartbitterschokolade raspeln. Gemahlene Mandeln, Backpulver, Mehl, Erythrit, optional Daily Flavour und Salz in einer Schüssel gut vermengen.
4. Danach Kirschen und die geraspelte Schokolade unterheben.
5. Das Rapsöl mit den Eiern, der sauren Sahne und dem Vanillearoma in einer separaten Schüssel glatt rühren. Die flüssige Eimasse zur trockenen Mandel-Schoko-Kirschmasse geben und vorsichtig miteinander verkneten.
6. Die Kuchenbackform mit Backpapier auslegen und den Teig darauf gleichmäßig verteilen. Kuchen auf die untere Schiene des Backofens geben und etwa 25 bis 30 Minuten fertig backen. Mit einem Zahnstocher testen, ob der Kuchen fertig ist. Danach aus dem Backofen nehmen und 30 Minuten abkühlen lassen. Den Kuchen in 8 Stücke schneiden und mit 150 g Joghurt oder Skyr genießen.

Tipp 1: Meal Prep geeignet! Dieser Kuchen lässt sich stückweise auch prima ins Büro transportieren (und mit anderen teilen)! Hast du Lust deine Kollegen etwas zu verwöhnen?

Tipp 2: Für die Extraportion Protein kann statt 250 g Mehl auch 150 g Mehl und 100 g [VitaMoment Backeweiß](#) verwendet werden. Wer es süß und fruchtig mag, kann dem Teig nach Belieben eine Sorte [Daily Flavour](#) (10 g) zusätzlich hinzufügen.

* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.