

Lorenz SNACKS FOOD & DRINKS

Schokokuchen mit Cashew Cranberries

Zutaten:

2 reife Bananen
250 g Naturjoghurt
125 g Honig
Mark einer Vanilleschote
3 Eier {Größe L}
250 g Vollkornweizenmehl {alternativ
Dinkelvollkornmehl}
50 g Backkakao
1 Pkg. Backpulver
200 g Lorenz Cashew Cranberry Mix
etwas Butter für die Form

Zuckerfreier Kuchengenuss:

Etwas Süßes und Schokoladiges muss einfach ab und zu sein! Sei es nun zum Nachmittagskaffee oder als Dessert gleich nach einem herzhaften Lunch. Um die heißgeliebte Verführung bestehend aus Kuchen aber auch ohne schlechtem Gewissen genießen zu können, haben wir uns diesmal für einen leichten Schoko-Kastenkuchen entschieden. Der Kuchen schmeckt sündhaft lecker, kommt dabei aber ganz ohne raffinierten Zucker aus! Seinen süßen Geschmack bekommt der Kuchen aus natürlichen Zutaten wie Honig und Banane, die wir im Teig verarbeitet haben. Cashews und süße Cranberries als Topping machen den flaumigen Kuchen zum Highlight am Kaffeetisch. Der Schoko-Kastenkuchen ist demnach eine gesunde Alternative zu den sonst so beliebten Klassikern aus der Kuchen-Ecke.

Zubereitung

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Eine kleine Auflaufform ausbuttern. Die Bananen, das Joghurt, das Mark der Vanilleschote und den Honig in einen Mixer geben und miteinander fein pürieren. Die Eier mehrere Minuten in der Küchenmaschine schaumig schlagen, bis eine weiße, dickliche Masse entsteht. Anschließend das Mehl, den Kakao und das Backpulver miteinander vermengen. Danach abwechselnd die flüssige und die trockene Masse unter die Eier heben. Die Masse in die Backform geben und im vorgeheizten Ofen für 40-45 Minuten backen. Nach circa zehn Minuten Backzeit den Cashew Cranberry Mix über den Kuchen streuen und fertig backen. Zum Schluss eine Nadelprobe machen.

