



Schoko~Möhrenkuchen

Zutaten & Zubereitung:

Möhrenkuchen

- 470 g frischen Möhrenrieb
- 80 g Kokosraspel
- 100 g grüne Rosinen
- 150 g rohe Mandeln (gehackt)
- 4 Medjool Datteln
- 1 reife Banane
- 1 TL Flohsamenschalen
- Saft einer Zitrone
- Prise Sternanis
- Prise Zimt

Alles in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einem schönen halbfesten Teig verkneten. Diesen in eine Kuchenform drücken und kurze Zeit in den Kühlschrank stellen, damit die Schokoladencreme dann sofort fest wird.

Schokocreme

- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Kakaobutter
- 4-6 EL Kokosblütensirup oder Dattelsirup
- etwas gemahlene Vanille
- 1 EL Carobpulver
- 1 EL Kakaopulver (Criollosorte z.B. Pure Raw)
- 3 Tropfen Orangenöl

Das Kokosöl und die Kakaobutter im Wasserbad unter 45 Grad schmelzen lassen. Die restlichen Zutaten nach und nach hinzufügen und dabei mit einem Schneebesen rühren. Die Schokoladencreme über den Kuchen gießen und etwa 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Mit Gojibeeren, Kokosraspel, Hanfsamen, Blütenpollen...dekorieren.
Nochmals kurz kaltstellen und dann servieren.

Tipp!

Den Kuchen über Nacht durchziehen lassen, dann schmeckt er noch besser.

Achte auch darauf, dass dein Möhrentrester trocken ist und die Samen/Nüsse am Besten in angekeimter Rohkostqualität sind.

🍌 Darmtipp!

Sehr leicht verdaulich durch Flohsamenschalen und Möhrenrieb. Befriedigende und gesunde Süße durch gesundes Naschen. Aktiviert die Mikroorganismen im Darm durch die Faserstoffe in der Möhre. Dieser Kuchen enthält viele Mineralien. Kakao ist hinzu noch stoffwechsellanregend.