

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Kirschkuchen – herrlich nussig und super saftig!

Zutaten:

- 700 g entsteinte Kirschen (frisch, TK aufgetaut, oder 2 Glas Kirschen gut abgetropft)
- 50 g Vollkorn Grieß
- 4 Eier
- 200 g weiche Butter
- 150 g Blütenhonig
- 1 Fläschchen Bittermandelaroma
- 1 EL Carob oder Kakao
- 2 EL Schokoraspel aus Bitterschokolade
- 150 g gemahlene Haselnüsse
- 100 g feine Haferflocken (gibt es auch glutenfrei!)
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver

Zum Dekorieren: Etwas flüssigen Honig, Haselnüsse gehackt und geröstet
Eventuell noch Kokosflocken oder Kokosmehl zum bestäuben.

Zubereitung:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Eine Springform einfetten oder mit Backpapier auslegen.

(Keine Kastenform o.ä. verwenden, der Kuchen ist zu saftig und nicht zum Stürzen geeignet!)

Die Kirschen mit dem Grieß einstäuben.

Eier trennen, die Eiweiße mit einer Prise Salz sehr steif schlagen.

Butter mit Honig cremig rühren.

Dann die 4 Eigelbe und das Bittermandelaroma zugeben und die Masse schaumig rühren.

Schokoraspel, Nüsse, Haferflocken, Carob und das Backpulver vermischen und nach und nach unterrühren. Den Eischnee saftig einrühren und zuletzt die Kirschen unterheben.

Die Masse in die Springform füllen und bei 160 Grad Umluft 60 Minuten backen.

Den fertigen Kuchen auf ein Kuchengitter stellen, Springformrand entfernen und noch warm mit flüssigem Honig bestreichen, darauf die gehackten Haselnüsse streuen. Den Kuchen auskühlen lassen und mit einem Kuchenretter auf eine Tortenplatte ziehen. Vor dem Servieren noch Kokosflocken oder feines Kokosmehl darüber stäuben, die gesunde Alternative zum Puderzucker! Schmeckt auch leicht warm himmlisch lecker, unbedingt mit geschlagener Sahne genießen 😊

