

MARIAS GESUNDKÜCHE „hoch3“

vital – vollwertig – vegetarisch

Schoko-Kokos-Blechkuchen – sooo schokoladig 😊

Zutaten für 1 Blech:

- 300 g weiche Butter
- 400 g heller Blütenhonig
- 5 Eier
- 450 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 P. Weinstein-Backpulver
- 40 g Kakaopulver
- 1 TL Vanillearoma
- 275 g Milch

Für den Guss und Belag:

- 70 g Butter in Stücken von ca. 1 cm
- 30 Kakaopulver
- 100 ml Wasser
- Wer es süßer mag: 1 großer EL Honig
- 125 g Kokosraspel

Zubereitung Blechkuchen:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Butter einfetten.

Mehl mit dem Backpulver und dem Kakaopulver vermischen.

In einer großen Rührschüssel mit einem Mixer die Butter mit dem Honig cremig rühren.

Nach und nach jeweils 1 Ei und 1 großen EL von der Mehlmischung untermixen.

Das restliche Mehl abwechselnd mit etwas Milch und dem Vanillearoma schön schaumig unterrühren.

Den Teig auf das Backblech verteilen und auf der untersten Schiebeleiste des Backofens bei 200 Grad Ober-/Unterhitze 15 Minuten backen. Ofentür öffnen und noch 5 Minuten im Herd stehen lassen. Dann aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Der Kuchen wird in dieser Zeit schön eben, die Wölbung in der Mitte gibt nach – das ist ganz normal und gewünscht 😊

In der Zwischenzeit für den Guss die kleingeschnittene Butter in eine Schüssel geben.

100 ml Wasser zum Kochen bringen und über die Butter gießen. Das Kakaopulver dazugeben und eventuell den Honig und alles mit einem Schneebesen gut verrühren. Etwas abkühlen lassen.

Und keine Panik, der Guss ist und bleibt sehr flüssig, das ist genau richtig so 😊

Den Guss dann über den Blechkuchen gießen, mit einem Kuchenpinsel noch verteilen.

Der Guss sickert zum Teil in den Kuchen ein, genau so soll es sein 😊

Das ganze dann mit den Kokosraspeln bestreuen – fertig ist der himmlisch feine Schokoladenkuchen!

