

SCHOKOKUCHEN



Du brauchst:

- Ei -Ersatz für 2 Eier
- 250 g Zucker
- 500 g Zucchini püriert
- 250 g Öl
- 380 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 3 EL Backkakao
- 1 TL Natron

So einfach geht's:

Zunächst den Ei- Ersatz mit dem Zucker schaumig schlagen. Dann die restlichen Zutaten hinzufügen und mit dem Pürierstab mixen.

Alles in eine Backform schütten und das Ganze bei 180° C ca. 30-40 Minuten backen (immer mal wieder Backprobe machen).



- ✓ Dieser Kuchen eignet sich auch hervorragend als Grundlage für eine Biskuitrolle und als Boden für Torten.
- ✓ Ei- Ersatz kann man im Bioladen kaufen, aber auch ganz einfach selbst herstellen. Eine der Methoden ist es, im Verhältnis 9/1 Maismehl mit Johannisbrotkernmehl zu mischen. Jeweils 1 EL entspricht dann aufgeschlagen mit etwas Wasser einem Ei. Oder man nimmt 1 EL Sojamehl mit 2 EL Wasser vermischt, dies entspricht ebenfalls einem Ei.
- ✓ Wer möglichst vollwertig backen möchte, verwendet ein Vollkornmehl seiner Wahl, Rohrohrzucker und Biomargarine.
- ✓ Mit ein paar Tricks und Kniffen, die ich Interessierten auch gerne im Rahmen meiner Kochkurse näherbringe, ist die leichte vegane Küche ein Kinderspiel.

Kochschule Hanau und Kräuterpension am Wald

Inh. Heidrun Quintino

Liesingstr. 11 | 63457 Hanau

Tel. 0177-7455109 | info@kochkurs-hanau.de

kochschule-hanau.eu | kraeuterpension-am-wald.de



VeggieHotels
100% VEGETARISCH/VEGAN

