



Kischererbsen-Schokokuchen

(ohne Zuckerzusatz)

Frei nach einem Thermomix Rezept. Backtemperatur 170 Grad.

Zutaten:

- 190g Erythrit
- 5 Eier
- 1 Dose Kischererbsen
- (Abtropfgew. 265g)
- 2 Prisen Salz
- 80g neutrales Öl
- 6 EL Kakao
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- ½ TL Zimt
- ¼ TL Kardamom



Zubereitung:

1. Backofen auf 170 Grad vorheizen. Eine Kastenform (ca. 30x12 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Erythrit in einem Mixer zum pulverisieren geben.
3. Eier, Kischererbsen, Salz und Öl in einem Mixtopf geben und mit einem Mixstab die Zutaten pürieren.
4. Kakao, Backpulver, Natron, Zimt und Kardamom zugeben und mit Rührgerät vermischen. Danach in die Kastenform geben.
5. Kuchen 55-60 Minuten bei 170 Grad backen. Nach ca. 30 min. mit Backpapier abdecken. Kuchen aus der Form heben und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Nach dem Auskühlen mit Puder Erythrit bestäuben und servieren.



Unterstützen Sie uns

Jedes Jahr erkranken tausende Menschen an den Folgen des **ungezügelter Verzehrs von Zucker**. Gerade Kinder und Jugendliche sollten nicht den Eindruck gewinnen, Zucker sei ein harmloses Lebensmittel.

Wir die ZuckerRebellen, als gemeinnütziger Verein, möchten unsere Erfahrungen und unser Wissen über den Konsum von Zucker nutzen, um aufzuklären.

Um auch in Zukunft zuckerfreie Rezepte auf unsere Homepage bereitstellen zu können, sind wir auf **finanzielle Unterstützung** angewiesen.

Wir freuen uns über jede Spende. Sobald der Betrag auf unserem Konto gutgeschrieben wurde, erhalten Sie von uns eine Spendenbescheinigung, die Sie Ihrer Steuererklärung beilegen können. So können Sie direkt **Steuern sparen**.

Jetzt **Spenden** oder **Mitglied** werden.

Spenden: <https://www.zuckerrebellen.org/spenden/>

Mitglied: <https://www.zuckerrebellen.org/mitglied-werden/>

ODER auch:

smile.amazon.de - Einkaufen und Gutes tun

Wenn Sie bei smile.amazon.de einkaufen, unterstützt Amazon eine gemeinnützige Organisation wie die ZuckerRebellen, ohne Extrakosten für Sie.

Link: <https://smile.amazon.de/gp/chpf/homepage?orig=%2F>