

natürlich  gesund



natürlich  gesund

saftiger Mohnkuchen

einfach, Arbeitszeit 10 Min., Gesamtzeit 30 Min.

Zutaten:

- 100 g Mohn, falls du ganze Mohnkörner verwendest, am besten vorher in einem Hochleistungsmixer 60 Sekunden auf maximaler Stufe mahlen
- 160 g glutenfreies Hafermehl
- 40 g Buchweizenmehl
- 100 g Kokosblütenzucker
- 200 g Kokosnussjoghurt oder einen anderen pflanzlichen Joghurt nach Wahl
- 100 ml Kokosöl
- 30 ml Pflanzenmilch
- 2 TL Backpulver
- ¼ TL Bourbon Vanille gemahlen
- Kokosmehl zum betreuen



Zubereitung:

- Backofen auf 180 Grad Umluft (oder 200 Grad Ober- Unterhitze) vorheizen und eine Springform mit 20cm Durchmesser mit Backpapier auslegen und eventuell die Seiten mit etwas Kokosöl einstreichen.
- Mohn, glutenfreie Mehlmischung, Buchweizenmehl, Kokosblütenzucker, Kokosnussjoghurt, Kokosöl, Pflanzenmilch, Backpulver und Vanille in eine Schüssel geben und zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten.
- Der Teig sollte sich leicht in die Form füllen lassen. Falls zu flüssig mehr Mehl, falls zu fest mehr Pflanzenmilch dazugeben.
- In die Formen geben und glattstreichen.
- 20 Minuten im Ofen backen.



Zubereitung:

- *Nach Ablauf der Backzeit den Test mit einem Holzstäbchen machen. Ist es „sauber“ aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen. Ansonsten weitere 10 Minuten backen und noch einmal prüfen.*
- *Nachdem der Mohnkuchen vollständig ausgekühlt ist, vorsichtig aus der Backform nehmen.*
- *Noch warm mit Kokosmehl bestreuen, in Stücke schneiden und genießen!*

