

# Schokoladenkuchen mit Banane und Zucchini

Zutaten für 1 Kastenform (30 cm) ca. 16 Scheiben à 2 cm

Für den Schokoladenkuchen

- 300 g Dinkelmehl, hell
- 250 g Zucchini - waschen und grob reiben
- 160 g dunkle Schokolade - mit dem Messer grob hacken
- 100 g Mandeln, gemahlen
- 50 g Kokosblütenzucker
- 40 g Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- 40 g Erdnüsse, ungeröstet - grob hacken
- 15 g Kakaopulver
- 3 reife Bananen - schälen

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 150 g Kokosöl
- 1 TL Apfelessig
- ½ TL Natron
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Vanillepulver
- ½ TL Zimtpulver
- ½ TL Kristallsalz

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Stunde

Für den Schokoladenkuchen den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen und eine Kastenform à 30 cm bereitstellen. Die Form auf ein Backpapier stellen, einmal rundherum markieren und die Ecken einschneiden, so dass das Backpapier perfekt in die Form passt.

Das Kokosöl in eine grosse Schüssel geben, 2 Bananen grob zerkleinern, dazugeben und mit einem Handrührgerät mixen. Danach Zucchini, Kokosblütenzucker, Xylitol, Kakaopulver, Kristallsalz, Vanille- und Zimtpulver hinzufügen und kurz vermengen. Anschliessend das Mehl und die Mandeln dazugeben und auf kleiner Stufe mixen.

Dann Backpulver, Natron und Apfelessig hineingeben und kurz mixen. Nun die Hälfte der Schokolade mit einem Gummischaber darunterheben, dann den Teig in die Form geben und die Oberfläche glattstreichen.

Die dritte Banane der Länge nach halbieren, auf die Oberfläche legen und sanft andrücken. Die Erdnüsse und die andere Hälfte der Schokolade neben der Banane auf dem Teig verteilen und ebenfalls sanft andrücken. Dann den Kuchen in den Ofen schieben und 50 - 60 Min. backen.

Mache den Holzstäbchen-Test: Wenn kein Teig mehr am Stäbchen haftet, ist der Kuchen fertig. Klebt die geschmolzene Schokolade am Stäbchen, einfach an einer anderen Stelle nochmals hineinstechen.

Nach dem Backen den Kuchen in der Form ca. 10 Min. auskühlen lassen, danach herausnehmen und auf einem Gitter komplett erkalten lassen.

Den Schokoladenkuchen mit einem scharfen Brotmesser und ohne Druck in Scheiben schneiden und geniessen.

### **Nährwerte pro Scheibe**

Kalorien: 301 kcal, Kohlenhydrate: 21 g, Eiweiss: 3 g, Fett: 22 g



### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/zucchini-banane-schoko-kuchen.html>