

Carobkuchen mit Wildkräutern

Zutaten:

- 3 EL Kokosöl
- 1 Tasse Sonnenblumenkerne
- ½ Tasse Mandeln
- 1 EL Mesquitepulver
- 1 Handvoll Löwenzahn
- 1 Handvoll Spitzwegerich
- 4 EL rohes Carobpulver
- 1 EL rohes Kakaopulver
- 5 EL Agavendicksaft
- 1 MS rohes Vanillepulver
- 150 g Kakaobutter
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Kokosraspeln und Kakaonibs zum Verzieren



Zubereitung:

Die Mandeln und Sonnenblumenkerne acht Stunden in Wasser einweichen, abgießen, spülen und fein mahlen. Mit 1 EL Mesquitepulver, 2 EL Agavendicksaft, Löwenzahn und Wegerich vermischen.

Das Kokosöl im Wasserbad schmelzen und mit 1 EL Carobpulver vermischen. In einer runden Tortenform ausstreichen und kühl stellen, bis die Masse hart ist.

Den Teig aus Sonnenblumenkernen und Mandeln auf der Carobmasse gleichmäßig verteilen.

Die Kakaobutter leicht erwärmen, dann 1 EL Kakaopulver, 3 EL Carob, 3 EL Agavendicksaft, Sonnenblumenöl und Vanillepulver untermischen.

Auf dem Tortenboden verteilen und mit Kokosraspeln und Kakaonibs verzieren.

Guten Appetit!

Wenn du Fragen zur Zubereitung und den Rezepten hast, wende dich einfach an den Verein Frohnatur 2012 e. V. - Wir helfen gerne weiter!