Kuchen ohne Mehl und Zucker

Der Kuchen ohne Mehl und Zucker ist vielleicht nichts für´s Auge, schmeckt aber trotzdem einfach wunderbar. Ein Rezept das man sich auch schon zum Frühstück schmecken lassen kann.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 45 min

Gesamtzeit: 1,1 h



Zutaten

Nach Belieben	Fett (für die Form)
Nach Belieben	Brösel (für die Form)
200 g	Kokosette
100 g	Walnüsse (fein gehackt)
100 g	Haferflocken (zarte)
100 g	Honig (hochwertigen)
200 g	Butter (weiche)
2 Stk.	Bananen (große)
2 Stk.	Eier
1 Stk.	Apfel (geraspelt)
1 Prise	Salz
Nach Belieben	Zimt
1 Stk.	Backform

Zubereitung

1. Für den **Kuchen ohne Mehl und Zucker** eine ca. 24cm Rohrbodenform dünn aus fetten und mit Bröseln ausstreuen.

2. Dann als erstes die Butter zum Schmelzen bringen und abkühlen lassen. Parallel schon mal den Backofen auf ca. 170°C Ober/ Unterhitze vorheizen.

3. Nun die Kokosette, die Walnüsse (fein gehackt), die Haferflocken, den Zimt und das Salz in eine Schüssel geben und gründlich miteinander vermengen.

4. Danach die Bananen mit einer Gabel, in einer weiteren (großen) Schüssel zu Brei zerdrücken.

5. Jetzt die Butter, den Honig, die Eier und den Apfel (geraspelt) hinzufügen und gut miteinander verrühren.

6. Dann die trockenen Zutaten hinzufügen und ebenfalls gründlich unterrühren.

7. Die Masse anschließend in die Form geben, glatt streichen und ca. 45-50 Minuten backen (Stäbchenprobe machen).

Tipp

Wer den Kuchen nicht so flach gebacken haben möchte, kann auch eine ca. 20cm Backform verwenden, sollte dann allerdings per Stäbchenprobe die Backzeit im Auge behalten.