

Carob-Schokokuchen

Zutaten:	1 Kastenform	2 Kastenformen	2 ganz volle Formen + Rest
Bio-Mandeln*	220 g	440 g	660 g
Bio-Buchweizen	250 g	500 g	750 g
Bio-Datteln*	150 g	300 g	450 g
Bio-Kakaomasse	110 g	220 g	330 g
Bio-Carobpulver*	70 g	140 g	210 g

Dieses Rezept ist eine Variante meines Schokokuchens, mit halb so viel Kakao (viele vertragen das Theobromin bzw. dessen anregende Wirkung nicht)

Die **Bio-Mandeln*** über Nacht in Wasser einweichen. Am Morgen abspülen und im Sieb abtropfen lassen.

Den **Bio-Buchweizen** 15 Min. einweichen, dann gut spülen und über Nacht im Sieb stehen lassen. Am Morgen nochmal spülen.

Die **Bio-Datteln*** mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Das Einweichwasser **nicht** abgießen.

Die **Bio-Kakaomasse** am Zubereitungstag bereitstellen und mit den eingeweichten Datteln im Hochleistungsmixer mixen, bis es eine glatte Masse ist und der Kakao geschmolzen ist. Dann den größten Teil der Masse in ein Gefäß geben, nur ein kleiner Teil verbleibt im Mixer. Soviel Buchweizen/Mandeln in den Mixer geben, dass alles gut gemixt werden kann.

Die fertige Masse in eine Schüssel geben und nach und nach die restlichen Zutaten mixen, dabei immer einen Teil Buchweizen/Mandeln und einen Teil Schoko-Dattelcreme verwenden.

Zum Schluss das **Bio-Carobpulver*** hinzugeben. Alle Zutaten gut durchmischen, dann in eine Kastenform geben, die mit einem Paraflexx-Bogen ausgelegt ist. Den Kuchen für 2-3 Stunden ins Gefrierfach geben. Danach herausnehmen und portionieren. Der Kuchen hält im Kühlschrank ca. 1 Woche. Wir gefrieren meistens einen Teil ein, um für Reisen oder stressige Tage ein sättigendes, gesundes Frühstück parat zu haben.

Der Kuchen schmeckt gut mit Buchweizenkeimlingen, Apfelscheiben, Banane und dazu gibt es bei uns stets Wildkräuter, Stangensellerie, Radicchio etc., je nach Saison.

**Produkte erhältlich bei www.die-wurzel-shop.de
Rezept von Andrea Delias, www.die-wurzel-frau.de*