

Veganer Schoko-Bananen-Kuchen ohne Backen

Zutaten:

1. 300 g gemahlene Nüsse
2. 200 g Trockenfrüchte (Bei der Wahl der Trockenfrüchte habe ich mich für Datteln und Feigen entschieden. Aber Cranberrys oder Kirschen kann ich mir in Kombination mit der Banane auch sehr gut vorstellen.)
3. 2 Vanilleschoten
4. 6 EL Kakao (Backkakao / Roher Kakao)
5. 4 EL Kokosöl
6. 2 bis 3 Bananen
7. Für die Schoko-Glasur:
8. 3 EL Kokosöl
9. 2 EL Kakao
10. Süßungsmittel (Agavendicksaft, Ahornsirup, Zuckerrübensirup...)



Zubereitung:

1. Kokosöl schmelzen. Das kann man ganz leicht im Wasserbad, da Kokosöl einen Schmelzpunkt von 23 bis 26 Grad hat.
2. Währenddessen die soften Trockenfrüchte mit einem Messer kleinhacken und die Vanilleschoten auskratzen.
3. Beides mit den gemahlene Nüssen, dem Kakao und flüssigem Kokosöl zu einem Teig verarbeiten.
4. Ein Drittel des Teiges in eine Kastenform oder eine kleine, runde Backform (18 cm) füllen und festdrücken.
5. Nun die Bananen längs in Scheiben schneiden und darauf verteilen.
6. Ein weiteres Drittel Teig einfüllen und ebenfalls festdrücken. Es folgen eine Schicht Bananen und der restliche Teig.
7. Den Kuchen im Kühlschrank fest werden lassen.
8. Für die Schokoglasur das Öl schmelzen, Kakao und Süßmittel einrühren und den Kuchen damit übergießen. Den Süßungsgrad kann man nach Belieben variieren.

Tipp: Besonders gut schmeckt der Kuchen, wenn man ihn zwei Tage im Kühlschrank stehen lässt und er richtig durchzuzieht. Dann entfaltet er sein volles Aroma.