

Rezept

Roher Bananenkuchen mit Schokoglasur

Ein Rezept von Roher Bananenkuchen mit Schokoglasur, am 29.09.2023

Zutaten

Für die Bananenfüllung:

150 g Cashewnüsse	60 g Kokosöl
450 g Bananen	75 g Agavendicksaft
1 Msp. Vanillepulver	Salz

Für die Schokofüllung:

150 g Cashewnüsse	50 g Kokosöl
75 g Agavendicksaft	Salz
75 g Kakaopulver	1 TL Zimtpulver
1 Msp. Vanillepulver	

Für den Boden:

75 g Buchweizen	50 g Leinsamen
40 g Kokosblütenzucker	200 g trockener Mandeltrester (siehe unten, ersatzweise gemahlene Mandeln)
300 g feuchter Mandeltrester (siehe unten)	200 g Dattelpaste (siehe unten)
20 g Kokosmehl	

Für die Schokoglasur:

20 g Kokosöl	30 g Kakaobutter
Salz	90 g Agavendicksaft
40 g Kakaopulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform (30 × 12 × 7 cm; 2 l Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal | **Haltbarkeit** Gekühlt ca. 1 Woche

Zubereitung

1. Für die Bananen- und die Schokofüllung die Cashewnüsse jeweils in einer Schüssel mit Wasser bedecken und mindestens 4 Std. einweichen. Danach in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

2. Für den Boden den Buchweizen, Leinsamen und Kokosblütenzucker im Blitzhacker mahlen. Die Mischung in einer Schüssel mit dem trockenen und feuchten Mandeltrester, der Dattelpaste und dem Kokosmehl verkneten. Den Teig etwa 15 Min. ruhen lassen. Dann auf Frischhaltefolie zu einem etwa 2 cm dicken Rechteck von etwa 45 × 25 cm Größe ausrollen. Den Teig mithilfe der Folie in die Kastenform legen. Die überstehenden Ränder abschneiden, zusammenkneten und einen Deckel in Größe der Form ausrollen.

3. Für die Bananenfüllung das Kokosöl in einem warmen Wasserbad schmelzen lassen. Bananen schälen und mit Cashewnüssen, 150 ml Wasser, Agavendicksaft, Vanillepulver und 1 Prise Salz im Blender pürieren. Kokosöl unter ständigem Mixen langsam einfließen lassen. Die Bananencreme in der Form auf dem Teig verteilen.

4. Für die Schokofüllung das Kokosöl im warmen Wasserbad schmelzen. Die Cashewnüsse im Blitzhacker mahlen, dann mit dem Agavendicksaft und 150 ml Wasser in einer Schüssel verrühren. 1 Prise Salz, Kakao-, Zimt- und Vanillepulver und nach und nach das Kokosöl unterrühren. Die Schoko- auf der Bananenmasse verteilen. Eine Gabel spiralförmig durch die Füllungen führen. Den Teigdeckel darauflegen und die Ränder andrücken. Im Kühlschrank mindestens 10 Std. fest werden lassen.

5. Für die Schokoglasur Kokosöl und Kakaobutter im warmen Wasserbad schmelzen. Agavendicksaft und 1 Prise Salz, dann den Kakao unterrühren. Den Kuchen auf eine Platte heben und die Folie entfernen, die Schokoglasur daraufgießen und etwa 30 Min. kühl stellen. Im Kühlschrank ist der Kuchen etwa 1 Woche lang haltbar.