

Rezept

Zuckerfreier Avocadokuchen mit Pistazien

Ein Rezept von Zuckerfreier Avocadokuchen mit Pistazien, am 14.12.2025

Zutaten

Für den Teig

- 60 g** Pistazienkerne
250 g Vollkorn-Weizenmehl
4 EL Johannisbrotkernmehl
2 vollreife Avocados (Hass, à ca. 150 g)
Salz
60 g Kokosmilch siehe Rezept-Tipp oder ungesüßte Kokosmilch

- 1** Bio-Limette
100 g Vollkorn-Reismehl (ersatzweise Vollkorn-Weizenmehl)
2 EL Weinstein-Backpulver
100 g weiche Butter
5 EL Reissirup

Für das Frosting

- 3 EL** Pistazienkerne
2 EL Reissirup
1 TL Matcha-Pulver

- 1 EL** Kokosöl
3 EL Cashew-Mus
2 TL Limettensaft (von der Limette für den Teig)

Außerdem

Kastenform (26 cm lang)

Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kuchen (16 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal, 16 g F, 5 g EW, 21 g KH

Zubereitung

- 1.** Den Backofen auf 175° vorheizen, die Form einfetten. Für den Teig die Pistazien in einem Hochleistungsmixer fein mahlen. Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen (2 TL für das Frosting zur Seite stellen). Pistazien und Limettenschale mit allen Mehlsorten und Backpulver mischen.
- 2.** Die Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen, grob würfeln und mit einer Gabel zu Mus zerdrücken.
- 3.** Das Avocadomus mit Butter, 1 Prise Salz und Reissirup mit den Rührbesen des Handrührgeräts cremig rühren. Dann die Mehlmischung und abwechselnd Kokosmilch und Limettensaft unter die Avocadocreme rühren.

- 4.** Den Teig in die Form füllen und glatt streichen. Im Ofen (Mitte) 1 Std. backen. Dann herausnehmen, auskühlen lassen und aus der Form lösen.

- 5.** Für das Frosting die Pistazienkerne nach Belieben grob oder fein hacken. Kokosöl erwärmen, bis es flüssig ist. Mit Reissirup, Cashew-Mus, Matcha-Teepulver und Limettensaft verrühren. Den Kuchen mit dem Frosting bestreichen und die Pistazien darüberstreuen.