

Schokokuchen mit Zucchini

Zutaten für ein Blech (1 Tasse = 200 ml)

- 2 Tassen geriebene Zucchini
- ½ Tasse raffiniertes Pflanzenöl, gerne Rapsöl
- 1,5 Tassen Zucker (oder halb Zucker, halb Erythrit)
- 2 TL Vanillezucker
- 3 Eier
- (1 TL Flohsamenschalen bindet noch Flüssigkeit)
- 2,5 Tassen Vollkornmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- ¼ - 1/2 Tasse Backkakao je nach Geschmack
- 1 – 2 TL Zimt
- ½ Tasse gemahlene Nüsse, je nach Geschmack
- 1 gute Prise Salz
- 1 Glas Sauerkirschen, wenn man das mag, abgetropft
- wenn keine Sauerkirschen, dann eventuell etwas Milch (ca. 1/2 Tasse)
- 1 Päckchen Zartbitterschokolaglasur oder Zartbitterschokolade für Schokostückchen drinnen

Zubereitung:

Zucchini waschen, evtl. schälen und fein reiben. Öl, Zucker (Zuckerersatz), Vanillezucker, Flohsamenschalen und Eier gut verquirlen. 5 min stehen lassen, damit die Flohsamenschalen quellen können. Mehl, (Nüsse), Kakao, Backpulver, Zimt und Salz mischen und unterrühren. Zum Schluss die Zucchini unterheben. Wenn man mag, kann man jetzt die zerstoßene Schokolade und / oder die abgetropften Sauerkirschen unterrühren.

Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig darauf ausstreichen je nach gewünschter Höhe und bei 175 Grad ca. 15 - 20 min backen. Stäbchenprobe machen. Der Kuchen ist gut, wenn die Oberfläche noch etwas „nachfedert“. Noch warm in Brownie-Stücke schneiden. Bei Bedarf mit Kuvertüre dekorieren. (Ich habe den Teig in gemehlten Pralinenförmchen gebacken – siehe Foto)

