



Apfel-Schoko-Kuchen aus Kidneybohnen



Nährwerte

Kuchen (18-Springform, 8 Stücke)

773,6 kcal / 62,8g KH / 31,1g E / 45,7g F

pro Stück

96,7 kcal / 7,8g KH / 3,8g E / 5,7g F

Zutaten

- 1 Dose Kidneybohnen (255g)
- 1 Ei
- 60-80g ungesüßter Apfelmus
- 3 EL Rapsöl
- 4 EL Backkakao
- 1 TL flüssiger Süßstoff
- 30g Xucker (Erythrit)
- 1/2 Pck Backpulver
- 2 EL Milch
- 50g kleine Apfelstückchen

Zubereitungszeit

10 Minuten

Koch-/Backzeit

20 Minuten

Zubereitung

1. Backofen auf 200° C Umluft vorheizen
2. Kidneybohnen abspülen bis das Wasser klar ist
3. Alle Zutaten bis auf die Apfelstücke mit dem Mixstab zu einem Teig pürieren
4. Apfelstücke vorsichtig unterrühren
5. Kleine Springform mit Backpapier auslegen und den Teig hineinfüllen
6. Bei 200° C Umluft für 20 Minuten in den Ofen.

Eventuell kann man bei dem Süßstoff etwas sparen, da der Apfelmus schon eine recht hohe Eigensüße hat.

Ich wünsche euch einen guten Appetit !