

Rohkost-Kuchen für Jürgen:

Zutaten:

Für eine Runde Form mit 26 cm Durchmesser bzw. eine rechteckige Form von 24 x 24 cm.

Teig:

- 200 g Mandeln
- 150 g Datteln
- 150 g Buchweizen
- Saft von ½ Zitrone
- 1 TL Zitronenschale
- 1 TL Zimt
- 1 EL Xylit ??
- 1 TL Kokosöl

Belag:

- 800 g Zwetschgen
- 1 Msp Vanille
- 1 TL Zimt
- 50 g Datteln
- 3 EL Flohsamenschalen

Zubereitung:

Datteln, in Zitronensaft mit Wasser verdünnt, 2 Stunden einweichen.

Mandeln, Buchweizen z. B. im Foodmatic fein mahlen. Ideal ist es, gekeimten und wieder getrockneten Buchweizen zu verwenden, normaler Buchweizen ist auch möglich.

Das Buchweizenmehl und 170 g des Mandelmehls mit den abgetropften Datteln und einem TL. fein geriebener Zitronenschale in der Küchenmaschine mit dem S-Messer zu einem homogenen Teig verarbeiten. Wenn der Teig zu trocken ist, noch etwas von dem Zitronenwasser hinzugeben.

Den Boden der Kuchenform mit einem Teelöffel Kokosöl einfetten und drei Viertel des Teiges als Boden in die Kuchenform drücken, den Rest für die Streusel aufbewahren. Für den Belag 300 g Zwetschgen klein schneiden und gleichmäßig auf den Boden verteilen.

Die restlichen 500 g Zwetschgen, Vanille, Zimt und Datteln in der Küchenmaschine zu Pflaumenmus verarbeiten, im letzten Schritt 3 Esslöffel Flohsamenschalen hinzugeben, noch einmal kurz durchmischen und über die Zwetschgen geben.

Den Rest des Teiges unter Zugabe von 30 g Mandelmehl, Zimt und Xylit mit den Händen zu Streuseln verarbeiten und über den Pflaumenbelag streuen.

Kühl stellen. Nach ca. 2 Stunden ist der Kuchen schnittfest.