



Rote Bete-Schokokuchen

Zutaten

(12 Portionen)

200 g	Rote Beete (frisch oder vakuumiert)
100 g	Joghurt, 3,5 % Fett
2	Eier (Klasse M)
70 ml	Rapsöl
50 g	Reismehl
50 g	Maismehl
30 g	Kartoffelmehl (Stärke)
1 TL	Flohsamenschalen, gemahlen
½ TL	Xanthan
½ TL	Backpulver
2 EL	Kakaopulver
80 g	Zucker
40 g	Mandeln, gemahlen
1 TL	Zimt
120 g	Kuvertüre, weiß
50 g	Schokoladenraspeln, Zartbitter
	Butter zum Ausfetten der Form

Zubereitung

- Frische Rote Beete waschen und vorsichtig putzen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und ca. 40 Minuten garen, anschließend schälen
- Vakuumierte Rote Beete kann direkt verarbeitet werden
- Joghurt, Eier und Öl zugeben und alles zusammen mit dem Pürierstab mixen
- Mehl sieben, mit Flohsamenschalen, Xanthan, Kakaopulver, Zucker, gemahlenen Mandeln und Zimt mischen
- Rote Beete-Joghurt-Mischung und die trockenen Zutaten mit dem Rührgerät verrühren
- Kastenform mit Butter ausfetten und Teig einfüllen
- Rote Beete-Schokokuchen bei 160 °C Ober- und Unterhitze ca. 40 Minuten backen, anschließend auskühlen lassen
- Kuvertüre in einem Wasserbad schmelzen, Kuchen damit bestreichen und mit Schokoraspeln bestreuen



Hinweis: Anstelle der Rote Beete können auch geraspelte Karotten verwendet werden

Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	2900	12136	54,2 g	163,1 g	321,6 g	32	37,5 g
Pro Stück	242	1011	4,5 g	13,6 g	26,8 g	2,7	3,1 g