

Schwierigkeit: leicht **Zeit:** 60 Minuten (+ Ackerbohnen über Nacht einweichen, Kochzeit: 60 bis 90 Minuten)

Schoko-Bleckkuchen mit Ackerbohnen

Und so geht's:

Am Vortag: Ackerbohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag: Ackerbohnen abgießen, Einweichwasser wegschütten und Ackerbohnen in frischem Wasser aufkochen. Entstandenen Schaum abschöpfen und Ackerbohnen 60 bis 90 Min. leise köcheln lassen und dann abgießen. Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein kleines Backblech oder eine Backform (20 x 30 cm) mit Backpapier auslegen. Nüsse grob hacken und 5–7 Min. auf Backpapier im Ofen auf der mittleren Schiene rösten, dann herausnehmen und abkühlen. Anschließend die Hälfte der Walnüsse fein mahlen. Kirschen halbieren. 500g der gekochten Ackerbohnen abwiegen, diese mit Datteln, 75 g Kakao, Milch, Rapsöl, Ahornsirup, Weinsteinpulver, Vanille, Zimt sowie einer Messerspitze Salz fein pürieren. Zum Schluss Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit Flohsamenschalen, Walnussmehl, Sauerkirschen sowie gehackte Walnüsse unter den Teig heben. Teigmasse auf ein Blech geben oder in eine Form und glattstreichen, dann 35 Min. im Backofen auf mittlerer Schiene backen. Anschließend abkühlen lassen und mit restlichem Kakaopulver bestäuben.



Zutaten

Zutaten für ein Backblech (20 x 30 cm):

- 400 g Ackerbohnen, geschält
- Salz
- 300 g Walnusskerne
- 100 g Sauerkirschen, getrocknet
- 100 g Soft-Datteln, entsteint
- insgesamt 80 g dunkles Kakaopulver
- 120 ml Mandeldrink, ersatzweise anderer Pflanzendrink nach Wahl
- 90 ml Rapsöl
- 250 g Ahornsirup
- 3 TL Weinstein-Backpulver
- 0,5 TL Vanillepulver
- 1 TL Zimt
- 2 reife Bananen
- 3 TL Flohsamenschalen