

Vollkorn-Schokoladenkuchen (vegan)

Zutaten für 1 Kuchen/Kastenform:

80 g dunkle Kuvertüre
50 g Nuss- oder Mandelmus
180 g Wasser
100 g Ahornsirup
50 g neutrales Öl
2 Tl Apfelessig
1 kleiner Apfel (etwa 100 bis 150 g)
150 g Haselnüsse ohne Haut
150 g Vollkornmehl (Emmer, Weizen, Dinkel ...) und 100 g Weizenmehl Type 405
2-3 Tl Backpulver
je eine Prise Salz und gemahlene Vanilleschote
100 g Sprudelwasser
Margarine oder Öl + Mehl für die Form / evtl. Marmelade zum füllen

Zubereitung:

1. Backofen auf 180° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
Kastenform mit Margarine oder Öl einfetten und mehlen.
2. Kuvertüre grob hacken und mit Nussmus und Wasser in einem Topf langsam erhitzen und schmelzen lassen.
3. Topf vom Herd nehmen – Ahornsirup, Öl und Essig einrühren – beiseitestellen.
4. Apfel fein raspeln.
5. Haselnusskerne grob hacken, mit Mehl, Backpulver, Salz und Vanille vermischen.
6. Kuvertüre-Mischung, Apfel und Sprudelwasser dazugeben und mit einem Spatel flott vermischen, bis alle Zutaten angefeuchtet sind.
7. Teig in die Backform füllen und sofort in den Backofen stellen.
8. Etwa 35-45 Minuten backen.
Nach etwa 5 Minuten Backzeit den Kuchen mit einem Messer längs in der Mitte ca. 1 cm tief einschneiden.
Vor dem Stürzen etwas abkühlen lassen – dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
Den Kuchen evtl. horizontal durchschneiden, die untere Hälfte mit erwärmter Orangen-, Himbeer- oder Aprikosenmarmelade bestreichen und die obere Hälfte wieder darauflegen.
Mit temperierter Kuvertüre abglänzen/überziehen.