

# Vegan Valentine - Kichererbsen-Mandel-Kuchen

Valentinstag steht vor der Türe und damit ist es wieder Zeit für einen herrlichen, kleinen Kuchen für Eure Lieblingsemenschen. Denn ein selbstgebackener, veganer Kuchen ist immer eine tolle Überraschung und ein wunderbarer kleiner Liebesbeweis! Doch halt - lasst mich kurz über "gesunde Kuchen" mit Euch sprechen. Sollte Kuchen gesund sein? Nein, das muss er wahrlich nicht. Denn ab und zu genossen, spricht nichts dagegen, auch mal zuckrig, fettig und einfach herrlich Cremiges zu naschen. Doch dieser köstliche Kichererbsen-Mandelkuchen hat das Attribut "gesund" trotzdem verdient. Denn er kommt mit ganz wenig Süße (Banane und Datteln) und gänzlich ohne zusätzliches Öl aus. Wisst Ihr, mein Freund Julian ist ein absoluter Sport-Fan, geht mehrmals die Woche trainieren und achtet extrem auf seine Ernährung, um Muskeln auf und Fett abzubauen. Mir selbst geht es ähnlich. Ich nasche wirklich gerne und liebe Kuchen, allerdings schmecken sie mir um ein Vielfaches besser, wenn ich sie nicht schon wieder im Gedanken in der nächsten Fitnessstudio-Runde abtrainiere. So heißt Kuchen backen für meinen Lieblingsemenschen, ein Naschwerk ganz ohne Reue zu fabrizieren, das geschmacklich verwöhnt, doch zugleich den Körper nicht belastet, sondern ihn mit gesunden Fetten aus Nüssen und viel Protein aus Kichererbsen stärkt. Genial, oder?! Ich benutze übrigens in diesem Rezept kein Kichererbsenmehl, sondern verarbeite gekochte Kichererbsen. Dies macht den Kuchen so saftig-fein und außerdem entfällt der recht kräftige Geschmack von Kichererbsenmehl, den ich nicht in jedem Rezept mag. Der Kuchen wird so außerdem cremig wie ein Käsekuchen und dennoch schön schnittfest! Also, bleibt gesund, fit und gut gelaunt - ob mit einer kalorienschweren Cremeschnitte oder diesem schlanken Fitness-Kuchen. "Celebrate your love - Happy vegan Valentine", Eure Lea

## Zutaten für eine kleine Springform (ca. 8 Portionen)

- 100 g Feinblatt Haferflocken
- 200 g Kichererbsen (gekocht aus der Dose/aus dem Glas)
- 1 reife Banane
- 200 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink)
- 50 g geriebene Mandeln
- 2 TL Zimt oder 1 kl. TL Vanilleextrakt\*
- 3 entsteinte weiche Medjoul-Datteln
- 2 TL Backpulver
- 1 EL Zitronensaft
- Margarine oder Kokosöl zum Fetten der Form
- 70 g TK-Heidelbeeren (oder anderes TK-Obst wie z.B. Himbeeren o.ä.)
- 1 EL [Kokosblütenzucker](#) (Amazon Affiliate-Link)
- Optional: Dattelsirup zum Beträufeln
- Optional: Zesten einer unbehandelten Zitrone zum Bestreuen
- Optional: Kokosblättchen zum Garnieren

Außerdem [eine kleine Springform](#) mit den Maßen 16 cm x 7 cm (Amazon-Affiliate-Link)

\*Bislang hatte ich nie Vanilleextrakt verwendet, sondern gemahlene Vanille gekauft.

Jedoch ist der Preis für Vanilleschoten und gemahlene Vanille in den vergangenen 10 Monaten unglaublich gestiegen. Ein kleines Päckchen Vanille kostet bereits 6-8 Euro. Das ist mir einfach zu teuer. Daher weiche ich in meinen Rezepten jetzt häufig auf Zimt aus und habe mir [im Internet einen Vanilleextrakt gekauft](#)\*. Auch dieser ist nicht preiswert, jedoch um ein vielfaches ergiebiger. Was sind Eure Erfahrungen? Hinterlasst mir dazu gerne einen Kommentar. (\*Amazon Affiliate-Link)

## **Zubereitung (15-20 Minuten Arbeitszeit + 35 Minuten Backzeit)**

1. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. 100 g Haferflocken im Mixer fein zermahlen. 200 g Kichererbsen unter fließendem Wasser abspülen und dazu geben. 1 Banane schälen und in Stückchen gebrochen ebenfalls in den Mixer geben. 200 ml Pflanzendrink aufschütten und die Zutaten nochmals pürieren. Dann 50 g geriebene Mandeln, 2 TL Zimt oder 1 kl. TL Vanilleextrakt sowie die entsteinten Medjoul-Datteln dazu geben und erneut pürieren. 2 TL Backpulver auf die Masse geben, mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und nochmals alles gut durchmischen.
3. Die Springform öffnen, ein Blatt Backpapier über den Boden legen und die Springform darüber schließen. Überstehendes Backpapier außen einkürzen. Die inneren Seitenränder der Springform einfetten. Den Teig in die Springform streichen und dabei mittig mit einem Löffel eine kleine Kuhle schaffen, in die wir später die Heidelbeeren geben.
4. Den Kuchenteig bei 180 Grad Umluft 35 Minuten im Ofen backen. Nach 15 Minuten Backzeit, die Form kurz aus dem Ofen holen, 70 g TK-Heidelbeeren auf dem Kuchen verteilen, diese mit 1 EL Kokosblütenzucker bestreuen und den Kuchen fertig backen.
5. Kuchen nach insgesamt rund 35-38 Minuten Backzeit aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Den Kuchen mit einem scharfen, dünnen Messer von der Seitenwand der Form lösen und die Springform vorsichtig öffnen.
6. Den herrlich saftigen Kuchen mit Dattelsirup beträufelt und mit leicht gerösteten Kokosflocken (Flocken einfach ohne Fett in einer Pfanne einige Minuten sanft bräunen) bestreut servieren.

So gesund und köstlich kann Kuchenvergnügen sein! "Happy vegan Valentine" Euch allen, xoxoxo Lea. Ich habe den Kuchen zusätzlich mit einigen Zesten einer unbehandelten Bio-Zitrone verfeinert. Einfach zum Schluss über den Kuchen streuen. Das gibt eine tolle zitronig-feine Note! Der Kuchen wird wunderbar schnittfest, aber dennoch cremig weich und super saftig im Inneren. Ich freue mich schon auf Euer Feedback, Ihr Lieben. Bis zum nächsten gesunden Schlemmer-Rezept, Eure Lea.

## **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Genial-einfacher](#)
- [Fluffiger Mandelkuchen](#)
- [Happy Vegan valentine](#)