

Kokos -Schokoladen- Kuchen

ohne Milcheiweiß und Hühnerei

Zuerst alle trockenen Zutaten gut miteinander vermischen. Dann langsam Kaffee und Kokosmilch zugeben und gründlich mit dem Mixer verrühren, es sollte keine Klumpen geben.

Die Masse in eine gefettete Gugelhupfform geben. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Backzeit kann je nach Ofen variieren, bei mir hat er bei Ober/Unterhitze 60 Minuten gebraucht.

Der Kaffee oder die Kokosmilch können, je nach Geschmack, mit anderen Flüssigkeiten ersetzt werden, z. B. Saft oder Tee usw. natürlich können auch noch gehackte Zartbitterschokolade ohne Milch, gehackte Nüsse, Kirschen o.ä. zugegeben werden... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Zutaten für 1 Portionen:

250 g Kokosraspel
250 g Weizenmehl Typ 1050
250 g Rohrzucker
1 Pck. Backpulver
Mark Von $\frac{1}{2}$ Vanilleschote
1 Prise Salz
3 EL Kakaopulver
50 g Margarine
150- 200 ml Kokosmilch
150 ml Kaffee oder Espresso

Müslikuchen

Kuchen ohne Fett, Milcheiweiß oder Eier

Müsli, Honig, und Apfelsaft mischen und $\frac{1}{2}$ h quellen lassen.

Den Apfel mit Schale reiben und dazumischen.

Zuletzt das mit Backpulver vermischte Mehl unterrühren.

In eine gut gefettete Tortenform von 18 cm Durchmesser füllen und glattstreichen. Bei 180°C im vorgeheizten Ofen bei Ober-/Unterhitze $\sim \frac{3}{4}$ -1 Stunde backen.

Ein paar Minuten abkühlen lassen und dann aus der Form lösen.

Zutaten für 1 Portionen:

150g Früctemüsli
75 g Honig
125ml Apfelsaft
2 Äpfel
150 g Weizenmehl Typ 1050
1 EL Backpulver

Apfel - Streusel - Kuchen

Mürbeteig ohne Ei und Milcheiweiß

Die Zutatenmenge ist für eine Springform mit 28 cm Durchmesser gedacht.

Eine kleine Banane in einem Schälchen zu Mus zerquetschen.

Mehl, Backpulver, Vanillemark, Zucker, Margarine und Bananenmus in einer Schüssel gut verkneten, bis ein einigermaßen fester Teig entstanden ist (da dies ein Mürbeteig ist, bleibt er immer etwas krümelig). 3/4 des Teigs in eine Springform geben und den Boden, sowie den Rand der Form damit auskleiden.

Die Äpfel schälen, entkernen, in Stückchen schneiden und anschließend in einen Topf geben. Einen Schuss Wasser, ca. 3 Esslöffel Zucker, sowie eine Prise Zimt dazu geben und einen Kompott kochen.

Das abgekühlte Apfelkompott anschließend auf den Teig in der Springform geben und gut verteilen. Das restliche Viertel des Teiges nehmen und über die Äpfel bröseln.

Den Kuchen bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 20- 30 Minuten backen, bis die Streusel und der Rand goldgelb-braun aussehen.

Zutaten für 4 Portionen:

300g Mehl (Weizenmehl Typ 1050)

100g Zucker

200g Margarine

1 Banane

8 Äpfel, eher mehlig

3 EL Zucker

Mark $\frac{1}{2}$ Vanilleschote

2 TL Backpulver