

Schokoladen-Mandel-Kuchen ohne Mehl

Ein reichhaltiges, von Natur aus niedrig-glykämisches Dessert mit dunkler Schokolade und Mandelbutter – ganz ohne raffiniertes Mehl oder Zucker und perfekt für stabile Blutzuckerwerte.

Vorbereitung: 20 min

Kochen: 30 min

Gesamt: 50 min

Portionen: 16

GL 2.7 / GI 38

Zutaten

High cocoa content keeps glycemic index low 70%ige dunkle Schokolade, gehackt

100% pure nut butter with no added sugars ungesüßte Mandel- oder Haselnussbutter

Provides protein to slow glucose absorption große Eier, auf Raumtemperatur

Low-glycemic flour alternative Mandelmehl oder Haselnussmehl

Natural sweetener, minimal amount per serving reiner Ahornsirup

natürliches Vanilleextrakt

Just a pinch Meersalz

Low-glycemic fruit, high in fiber frische gemischte Beeren zum Garnieren

frische Minzblätter zum Garnieren

Anleitung

Step 1

Stelle den Ofenrost in die mittlere Position und heize den Ofen auf 160°C vor. Bereite eine 20cm Springform vor, indem du die Seiten mit Butter oder Öl einfettes und den Boden mit passgenau zugeschnittenem Backpapier auslegst.

Step 2

Stelle ein Wasserbad her, indem du eine hitzebeständige Schüssel über einen Topf mit 5cm köchelndem Wasser setzt. Gib die gehackte dunkle Schokolade in die Schüssel und rühre gelegentlich, bis sie vollständig geschmolzen und glatt ist. Nimm sie vom Herd, füge die Mandelbutter hinzu und verrühre alles, bis die Mischung glänzend und gleichmäßig ist. Stelle sie zum Abkühlen für 5 Minuten beiseite.

Step 3

Schlage in einer großen Rührschüssel die Eier auf Raumtemperatur mit einem Handrührgerät auf mittlerer bis hoher Stufe für 8-10 Minuten. Die Eier sollten sich in einen hellen, dickflüssigen und voluminösen Schaum verwandeln, der sich fast verdreifacht – diese Luftigkeit ist entscheidend für die leichte Textur des Kuchens.

Step 4

Füge den Ahornsirup, das Vanilleextrakt und das Salz zu den aufgeschlagenen Eiern hinzu. Schlage für eine weitere Minute weiter, bis diese Zutaten vollständig eingearbeitet sind und die Mischung locker und luftig bleibt.

Step 5

Hebe mit einem Teigschaber vorsichtig 2-3 Esslöffel der Schokoladen-Mandelbutter-Mischung unter den Eierschaum, indem du breite, schwungvolle Bewegungen von unten nach oben machst. Füge die Schokoladenmischung nach und nach hinzu, jeweils ein paar Esslöffel auf einmal, und hebe sie vorsichtig unter, um die Luftigkeit zu bewahren. Wenn fast alles vermischt ist, streue das Mandelmehl darüber und hebe es gerade so lange unter, bis keine Streifen mehr zu sehen sind.

Step 6

Gieße den Teig in deine vorbereitete Springform und verteile ihn mit dem Teigschaber gleichmäßig bis zu den Rändern. Backe für 28-32 Minuten, bis die Oberfläche fest aussieht und in der Mitte leicht zurückfedert, wenn du sie berührst. Ein Zahnstocher sollte mit nur wenigen feuchten Krümeln herauskommen – vermeide Überbacken, um die saftige Textur zu erhalten.

Step 7

Nimm den Kuchen aus dem Ofen und lasse ihn mindestens 1 Stunde lang vollständig in der Form auf einem Kuchengitter abkühlen. Der Kuchen wird etwas zusammenfallen und kann oben leicht Risse bekommen, was bei Kuchen ohne Mehl normal ist. Sobald er abgekühlt ist, löse vorsichtig den Springformrand.

Step 8

Kurz vor dem Servieren arrangiere frische Beeren kunstvoll auf der Oberseite des Kuchens und stecke Minzblätter dazwischen für eine schöne Präsentation. Schneide den Kuchen mit einem scharfen Messer in 16 Portionen, wobei du das Messer zwischen den Schnitten sauber abwischst. Jedes Stück wiegt etwa 60g. Für das beste Blutzuckermanagement serviere ihn nach einer ausgewogenen Mahlzeit mit Protein und Gemüse.