

Rohkost-Kuchen (ohne Backen ☺): Schoko-Banane-Avocado-Kuchen

Am besten am Vortag zubereiten.

Zutaten für den Teig:

- ♥ 100 g Walnüsse
- ♥ 50 g Mandeln
- ♥ 80 g Datteln
- ♥ 1 EL Kakaopulver
- ♥ Etwas Salz (am besten [EMIKO-Urmeer-Salz](#))
- ♥ Optional: 1 Prise EM-Pulver oder EMIKOSAN

Zutaten für die Füllung:

- ♥ 2 reife Avocados
- ♥ 220 g weiche Datteln
- ♥ 3 EL Kakaopulver
- ♥ Etwas Vanillepulver
- ♥ 100 g Kokosmus
- ♥ 1 Banane
- ♥ Für Süß-Liebhaber: 3 EL Agavendicksaft

Zubereitung Teig:

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine zu einer krümeligen, leicht klebrigen Masse verarbeiten.
In eine mit Backpapier ausgelegte und mit Kokosöl an den Rändern eingeeölte Springform geben und am Boden fest drücken.

Zubereitung Füllung:

Avocado und Datteln mit Kakaopulver und Vanille mixen.
3 EL abschöpfen und gleichmäßig auf dem Boden verteilen.
Dann Kokosmus und Banane unter die Füllung mixen.
Süß-Liebhaber sollten noch etwas Agavendicksaft zugeben.
Die Masse anschließend auf dem Boden verteilen und glatt streichen.

Den Kuchen zum fest werden in den Kühlschrank stellen.

Deko:

Cashew-Kerne klein hacken und auf dem Kuchen verteilen.
Oder mit Kakaopulver bestreuen.