

Erdnuss Blumenkohl Schokokuchen

Rezept von Meta Hildebrand



Erdnuss Blumenkohl Schokokuchen

Für 6–8 Personen als Dessert

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Genussfertig: in ca. 6 Stunden

Springform ø 17 cm, 8 cm hoch

Pro Person:

27 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiss, 29 g Fett; 413 kcal

Zutaten:

- 650 g Blumenkohl
- 220 g dunkle Schokolade, vegan
- 180 g Erdnussbutter
- 1 Espresso Ristretto
- 40 g Kakaopulver
- 100 g dunkle Schokolade, vegan
- 50 g fein gehackte Erdnüsse

Zubereitung:

1. Blumenkohl waschen, Strunk entfernen, rüsten und die Röschen im Salzwasser weichgaren, abgiessen und in eine Schüssel geben. 220 g Schokolade über dem Wasserbad schmelzen, zum Blumenkohl geben und das Ganze etappenweise feinmischen.
2. Erdnussbutter, Ristretto und Kakaopulver untermischen. Eine Kuchenspringform

mit Backpapier auslegen und die Blumenkohlmasse einfüllen, Kuchen kühlstellen.

3. 100 g Schokolade über dem Wasserbad schmelzen, über den ausgekühlten Kuchen giessen, den Ring aber nicht lösen. Den Kuchen 5–6 Stunden oder über Nacht durchkühlen lassen.
4. Springform vorsichtig entfernen und den Kuchen herauslösen, die gehackten Erdnüsse an den Rand des Kuchens drücken und auf einen Teller setzen.

Tipp: Um den Kuchen besser schneiden zu können, das Messer unter heissem Wasser leicht erwärmen.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.