

Kichererbsen-Blaubeer-Streuselkuchen

Zutaten für (15x15cm, 6 Stück):

- 280g gekochte Kichererbsen (Abtropfgewicht)
- 100g Haferflocken (kernig)
- 2 sehr reife Bananen
- 3 Datteln
- 1 Esslöffel Mandelmus
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 40g Vanille Proteinpulver
- 1/2 Teelöffel Natron
- Prise Salz

Marmelade:

- 260g gefrorene Blaubeeren
- 1 Esslöffel Chiasamen
- 2 Teelöffel Maisstärke
- 1 Teelöffel Zitronensaft

Nährwerte pro Portion:

Kcal: 269

Eiweiß: 14g

Kohlenhydrate: 36g

Fett: 5g



Zubereitung:

1. Zuerst die Blaubeeren auftauen und dann mit den Chiasamen, der Maisstärke sowie dem Zitronensaft verrühren als auch ein wenig zermatschen. Danach in den Kühlschrank stellen.
2. Die Haferflocken z.B. in einem Standmixer zu grobem Mehl verarbeiten.
3. Dann die Kichererbsen, Datteln, das Hafermehl sowie Mandelmus, Vanille-Proteinpulver, Salz und Natron in einem Mixer zu einem relativ festen Teig vermengen.
4. In einer Schüssel die reifen Bananen zermatschen und Apfelessig hineinrühren.
5. Dann 4/5 des Teigs hinzufügen und vermischen.
6. Den Teig in eine Backform (15x15cm) geben und glatt streichen.
7. Die angedickte Marmelade aus dem Kühlschrank holen und obendrauf verteilen.
8. Zuletzt den übrigen aufgehobenen Teig krümmelig über den Kuchen bröseln.
9. Ab damit in den Backofen und bei 170 Grad Umluft für 30-35 Minuten backen. Auskühlen lassen, aus der Form holen und genießen!