

Dattel Mandel Kuchen – zuckerfrei –

Mein absoluter Favorit unter den zuckerfreien Rezepten ist das klassische Bananenbrot. Vom Teig her ist es ein normaler Rührkuchen – der schnell hergestellt ist – was mir sehr zusagt. Auch bei meiner großen Tochter gibt es oft Bananenbrot.

Das Bananenbrot kommt ursprünglich aus den USA und wird seit ca. 100 Jahren dort gebacken. Momentan ist es auch in Deutschland sehr beliebt.



Vergangenes Wochenende war meine Schwester zu Besuch bei uns. Bisher habe ich Bananenbrot gebacken, aber dieses Mal wollte ich etwas anderes machen – immer das gleiche wird auf Dauer auch langweilig –

Nachdem ich einige Tage gegrübelt hatte, kam mir die Idee einfach Datteln und gehackte Mandeln mit zu verarbeiten. Statt Mandeln kann man auch sehr gut Haselnüsse verwenden. Leider reagiere ich auf Haselnüsse allergisch.



Als ich den Kuchen aus dem Backofen nahm, fand ich ihn etwas nackt und langweilig. Aus Quark, Kokosöl und Honig zauberte ich ein Topping. Heidelbeeren hatte ich noch zu Hause, die kamen als Krönung oben auf. Der Kuchen hat seine Premiere bestanden und es blieb kein Krümel übrig.



Das Rezept für meinen Dattel Mandel Kuchen – zuckerfrei -:

Zutaten:

- 300ml pflanzliche Milch
- 275g Dinkelmehl
- 100g Butter
- 225g Datteln
- 75g gehackte Mandeln
- 2 Bananen
- 1 Ei
- 1 TL Natron
- 1 Pck. Backpulver

Topping:

- 200g Quark
- 50ml flüssiges Kokosöl
- 2 EL Honig
- 1 TL Speisestärke

Heidelbeeren

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Datteln klein würfeln und in einem Topf mit der Milch und Natron aufkochen lassen.
3. Mehl, Backpulver und Butter mit einem Handrührgerät verrühren.
4. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken.
5. Das Ei, zerdrückte Bananen, gehackte Mandeln und die Dattel-Milch-Mischung dazugeben und verrühren.
6. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig hineinstreichen.
7. Im Backofen ca. 50 Minuten backen.

Zubereitung Topping:

1. Den Quark und die Speisestärke mit dem Kokosöl glatt

- rühren.
2. Honig dazugeben.
 3. Auf den erkalteten Kuchen streichen und mit Heidelbeeren dekorieren.

Viel Spaß mit meinem Rezept!







Weitere leckere Rezepte:

- [Karottenkuchen – einfach und vegan](#)
- [Zucchini-Ananas-Dattelkuchen ohne Zucker](#)
- [Erdbeer-Haferflocken-Kuchen](#)