



ERDBEER-KOKOS-KUCHEN

Zutaten für eine 26-cm-Springform:

Für den Kuchenteig:

500 g Erdbeeren

200 g Dinkelmehl, Type 1050

(alternativ: meine glutenfreie Mehlmischung, siehe rechts unten)

60 g Kokosraspeln

2 TL Weinstein-Backpulver

3/4 TL Salz

abgeriebene Schale von

1 Bio-Zitrone

160 g Kokosöl, geschmolzen (plus etwas mehr für die Form)

120 ml Ahornsirup, Grad A oder C

4 EL Apfelmus, ungesüßt

1 TL Zitronenöl

Zum Bestreuen:

2 EL Kokosraspeln

Zeitaufwand:

15 Minuten Zubereitung

45 Minuten Backzeit

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen. Kleine und mittelgroße Erdbeeren ganz lassen, große Erdbeeren halbieren.

In einer Schüssel Mehl, Kokosraspeln, Weinstein-Backpulver, Salz und abgeriebene Zitronenschale mischen. Geschmolzenes Kokosöl in einer weiteren Schüssel mit Ahornsirup, Apfelmus und Zitronenöl verrühren. Zu den trockenen Zutaten geben und alles mit einem Löffel gut vermischen. Zum Schluss die Erdbeeren unterheben.

Eine 26-cm-Springform mit Kokosöl ausfetten und den Teig einfüllen. Mit den Händen in der Form verteilen (er ist zähflüssig). Zum Schluss mit 2 Esslöffel Kokosraspeln bestreuen und 45 Minuten backen. Nach 30 Minuten kontrollieren, ob die Oberfläche des Kuchens bereits ausreichend gebräunt ist, und gegebenenfalls für den Rest der Backzeit mit Backpapier oder Alufolie abdecken.

Glutenfreie Mehlmischung

(davon 200 g abwiegen und statt des Dinkelmehls benutzen):

150 g Vollkornreismehl

100 g Buchweizenmehl

100 g Maismehl

50 g Kartoffelstärke

50 g Maisstärke

Alle Zutaten mit einem Schneebesen oder in der Küchenmaschine sorgfältig miteinander vermischen.