



♥ schnell, einfach & lecker! ♥

Dattel-Bananen-KUCHEN

SCHOKOLADIG • SAFTIG • NATÜRLICH SÜSS

Saftiger Schokokuchen ohne raffinierten Zucker –
gesüßt mit Datteln und Bananen.
Einfach gemacht und herrlich fudgy.



Vorbereitung
10 Min.



Backzeit
20–25 Min.



Portionen
9–12 Stücke



Glutenfrei

ZUTATEN

Für den Kuchen

- ♥ 200 g weiche Datteln (entsteint)
- ♥ 2 sehr reife Bananen
- ♥ 2 Eier (Größe M)
- ♥ 40 g Backkakao
- ♥ 110 g gemahlene Mandeln
- ♥ ½ TL Backpulver
- ♥ 1 Prise Salz

Optional für den Teig

- Schokodrops oder Schokostückchen

Zum Verzieren

- Zartbitterschokolade
- gehackte Mandeln
- gehackte Pistazien
- einige halbe Datteln



ZUBEREITUNG – SO GEHT'S!

1 Datteln & Bananen pürieren



- Datteln und Bananen in einem Mixer fein pürieren.
- Eier hinzufügen und kurz mitmischen.

2 Teig zubereiten



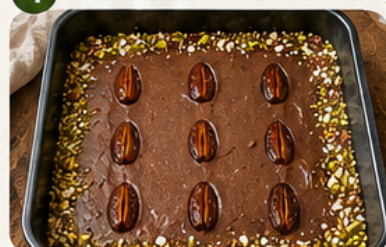
- Kakao, Mandeln, Backpulver und Salz unterrühren.
- Optional Schokodrops unterheben.

3 Backen



- Teig in eine 20 x 20 cm Form geben.
- Bei 180 °C Ober-/Unterhitze 20–25 Minuten backen.
- Anschließend vollständig auskühlen lassen.

4 Verzieren



- Zartbitterschokolade schmelzen und auf dem Kuchen verteilen.
- Mit Pistazien, Mandeln und halbierten Datteln dekorieren.
- Fest werden lassen.

TIPP



- Besonders reife Bananen sorgen für mehr Süße.
- Der Kuchen schmeckt am nächsten Tag noch saftiger.
- Im Kühlschrank hält er sich 3–4 Tage.



LECKERE ALTERNATIVEN



- ✓ Walnüsse statt Mandeln
- ✓ Mit Schokodrops im Teig
- ✓ Mit Erdnussmus verfeinern
- ✓ Als Brownies schneiden



DAZU PASST



- ✓ Kaffee oder Cappuccino
- ✓ Chai Latte
- ✓ Vanilleeis
- ✓ Frische Beeren



Natürlich süß. Schokoladig. Einfach gut. ♥