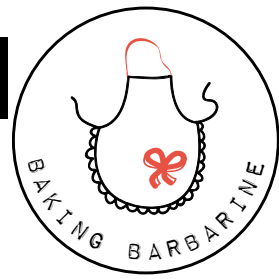


GESUNDE BANANEN-SCHOKOTORTE - OHNE ZUCKER, OHNE MEHL



ZUTATEN:

für den Teig:

- 6 Eier
- 250 g Datteln entsteint
- 200 ml Wasser
- 35 g Kakaopulver
- 1 Banane
- 1-2 EL Kokosmus
- 100 g Mandeln (ganz oder gehackt, je nach Mixer)
- 100 g Walnüsse grob gehackt

für das Topping:

- 2 Bananen
- 150-200 g Mascarpone
(Alternativ: 150-200 ml Schlagobers)
- 1-2 EL Agavendicksaft oder Honig
- Kakaopulver



ZUBEREITUNG:

- 1) Backofen auf 170 Grad Heißluft vorheizen. Boden einer ca. 24 cm Springform mit Backpapier auslegen bzw. Form einfetten.
- 2) Eier trennen und Eiweiss zu Eischnee schlagen. Alle restlichen Zutaten (Dotter, Datteln, ganze Mandeln, Wasser, Kakaopulver, Banane, Kokosmus, Walnüsse) in einen Mixer geben (ich habe den Mixer Aufsatz der Kenwood Küchenmaschine) und gut pürieren. Das ganze kann dann schon ca. 5 Minuten püriert werden, bis es ganz fein wird. Man kann das ganze auch mit einem Smoothie-Mixer oder Pürierstab probieren. Hauptsache ist, dass alles schön klein wird.
- 3) Den Dattel-Kakao-Masse nun unter den Schnee heben und gut vermischen.
- 4) Teig in die Springform füllen und im vorgeheizten Backofen bei mittlerer Schiene für ca. 45 Minuten backen (Stäbchenprobe). Auskühlen lassen.
- 5) Bananen in Stücken schneiden auf der Torte verteilen. Mascarpone (bzw. steif geschlagenes Obers) mit dem Agavendicksaft bzw. Honig verrühren und auf den Bananenstücken verteilen. Mit etwas Kakaopulver bestreuen.

Alternative zu Kenwood Mixer: Smoothie-Mixer, Food processor, ev. auch Pürierstab.