

## Glutenfreier Naschkram: Süßkartoffelkuchen mit Mandeln und Kokos

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

50  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 1 Kuchen

#### Für den Kuchen

200 g gemahlene Mandeln  
30 g Kokosraspeln  
400 g Süßkartoffeln  
3 Eier  
60 ml Pflanzenöl oder Kokosöl  
5 Esslöffel Honig  
2 Teelöffel Backpulver  
1 Esslöffel Apfelessig  
1/2 Teelöffel Zimt  
1/4 Teelöffel Muskat  
1 Handvoll Kürbiskerne  
1 Handvoll Mandelblättchen

#### Besonderes Zubehör

Kastenform (17 cm Länge)

Sache: Dank gemahlener Mandeln und Kokosflocken ist der geniale Kuchen sogar eine glutenfreie Schlemmerei.

Noch besser schmeckt der saftige Kuchen mit etwas von Tanjas süßer Zimt-Honig-Butter. Einfach himmlisch.

- 1 -

Backofen auf 170 °C vorheizen. Kastenform einfetten.

- 2 -

Süßkartoffeln unter fließendem Wasser mit einer Bürste gründlich abwaschen und mit Schale raspeln.

- 3 -

Gemahlene Mandeln, Kokosraspeln und Backpulver mischen. Süßkartoffeln unterrühren.

- 4 -

In einer zweiten Schüssel Eier, Öl und Honig verquirlen. Zu der Süßkartoffel-Mandel-Mischung geben und mit Apfelessig, Zimt und Muskat verrühren.

- 5 -

Teig in die Form füllen, mit Kürbiskernen und Mandelblättchen bestreuen und im heißen Ofen ca. 50-60 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit mittig einschneiden.

Auf Augenhöhe mit Rüblikuchen und Pumpkin Pie - Nach Karotte und Kürbis reiht sich nun das nächste, strahlend orangefarbene Gemüse in die Ära der süßen Knollen zum Backen ein: die geniale Süßkartoffel. Neben knusprigen Chips, salzigen Pommes und herzhaften Aufläufen macht sich die orangefarbene Knolle nämlich auch super als saftiger Kastenkuchen. Das Beste an der ganzen