

Rum-Kokos-Kuchen mit Schokolade

Zutaten

Schokolademasse:

250 g Apfelmus, *ungesüßt*
150 g Kokosblütenzucker
100 g Buchweizenmehl
100 g Vollreismehl
80 g neutrales Brat- und Backöl, z.B.: *Byodo Brat-Olive*
60 g Schokolade, *100% ohne Zucker, fein gerieben*
3 EL Rum, *braun*
6 g Flohsamenschalen, *gemahlen*
6 g Johannisbrotkernmehl
1 EL Backpulver, *gestrichen*
1 TL Natron, *gestrichen*
1 Prise Natursalz

Kokosmasse:

300 ml Kokosmilch, *aus der Dose*
ca. 130 g Kokosflockentrester (*ich mache immer aus 150 g Kokosflocken, einer Prise Salz und 1 Liter heißen Wasser mit dem Vitamix meinen Kokosdrink für Porridge, Chai, Golden Milk, Shakes usw. ... dann abseihen und den übrigen Trester nochmals kräftig im Nussmilchbeutel oder einem Tuch auspressen ... fertig ist ein leckerer müllfreier Homemade-Kokosdrink ... und der ganze Trester wird gleich für diesen leckeren Kuchen verwendet*)
75 g Reissirup
20 g Maisstärke

Schokoladeglasur:

80 g Schokolade, *100% ohne Zucker*
5 EL Kokosblütenzucker

4 EL Kokosmilch, *aus der Dose*
1 EL Rum, *braun*

Sonstiges:

3-4 EL Marillenmarmelade, *am besten zuckerfrei mit Birkenzucker gesüßt*

eine Handvoll Kokosraspeln

Zubereitung

Zuerst für die Kokosfüllung aus der Kokosmilch, dem Reissirup und der Maisstärke einen Pudding kochen, dann den Kokosflockentrester untermengen, zur Seite stellen. Beide Mehlsorten mit den Backtriebmitteln, dem Johannisbrotkernmehl und den gemahlene Flohsamenschalen vermengen. Alle anderen Zutaten für den Schokoladenteig verrühren, dann die Mehlmischung rasch unterrühren und in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen und glattstreichen. Mit einem dickeren Holzstiel (*ich habe eine Caipirinha-Stößel genommen*) mit etwas Abstand Löcher in den Teig formen, zuvor das Holz immer in etwas Kokosmilch tauchen. Die Kokosmasse in einen Spritzsack mit glatter, großer Tülle füllen, nun die Tülle in die vorgeformten Löcher stecken, von unten auffüllen und so die ganze Masse verteilen ... die Schokomasse hebt sich dabei etwas mit an. Den Kuchen im vorgeheizten Backrohr bei 175C° Ober/Unterhitze 40 min backen, dann aus dem Backrohr nehmen und 10 min abkühlen lassen. Den Rahmen der Springform mit einem Messer vorsichtig lösen und entfernen. Die Marillenmarmelade gut durchrühren (*ist sie sehr fest, dann etwas erwärmen*) und den Kuchen damit bestreichen und völlig abkühlen lassen. Die Schokolade für die Glasur klein hacken, mit den übrigen Zutaten bei mäßiger Hitze im Wasserbad schmelzen und glattrühren. Den Kuchen an der Oberfläche damit glasieren, glatt streichen ... etwas anziehen lassen und dann mit den Kokosflocken bestreuen. Und jetzt kommt der schwierigste Teil ... warten bis der Kuchen abgekühlt ist ;-).