

## Bauch-weg-Schokokuchen – Sündfreie Nachspeisen

So, hier ist es, das Rezept für meinen leckeren Bauch-weg-Schokokuchen 😊

### Zutaten:

- 90 g gemahlene Haselnüsse
- 7 EL Ahornsirup
- 8 EL fettarme Milch (1,5 % Fett)
- 4 EL Kakaopulver
- 90 g Vollkornmehl
- 4 EL Kokosblütenzucker
- 1 TL Zimt
- das Mark einer halben Vanilleschote
- 4 Hühnereier
- 1 Prise Salz
- ½ TL Backpulver
- 1 EL Sonnenblumenöl

### Zubereitung:

1. Vermische alle Zutaten (außer die Eier und das Salz) mit einem Schneebesen
2. Heize den Backofen auf 180 Grad Umluft vor
3. Trenne das Eiweiß vom Eigelb und mische das Eigelb vorsichtig unter die Masse
4. Schlage das Eiweiß mit einer Prise Salz auf und hebe es vorsichtig unter die Masse
5. Lege den Boden einer Springform mit Backpapier aus und öle die Seiten ein. Schließe die Form
6. Gieße den Teig in die Form und backe den Kuchen auf einem Rost auf der mittleren Schiene rund 30 Minuten
7. Teste mit einem Zahnstocher, ob der Teig noch innen weich ist (hierzu einfach mit einem Zahnstocher hineinstechen und beim Rausziehen darauf achten, ob noch Teig an ihm klebt)
8. Nimm den Kuchen heraus sobald er durchgebacken ist und lass ihn abkühlen (wenn du einen weichen Kern im Kuchen möchtest, sollte an dem Zahnstocher noch etwas Teig haften bleiben. Sobald kein Teig mehr haften bleibt, ist er durchgebacken)
9. Genieße ihn lauwarm oder kalt

### Nährwerte:

Der komplette Kuchen liefert folgende Nährwerte:

58 g Eiweiß  
118 g Kohlenhydrate  
101 g Fett  
1.650 Kalorien

**Tipp:** *gebe in den Teig etwas Schoko-Proteinpulver. Dadurch sättigt er länger, hilft deine Muskulatur zu erhalten und bei Sport deine Muskulatur weiter wachsen zu lassen. Schoko-Proteinpulver gibt es viele auf dem Markt, ich verwende das [Schoko-Proteinpulver von Bodyfokus](#) und kann es empfehlen.*