

# Backen ohne Mehl, Eier und Klopapier

## Rezeptvorschlag 1:

200 g Grieß  
300 ml Milch  
300 g Zucker  
150 g geriebene Nüsse  
Zitronenschalen nach Belieben  
1 Pck. Backpulver

### ZUBEREITUNG:

Grieß mit Milch 1 Stunde quellen lassen. Dann mit dem Zucker gut verrühren. Zitronenschalen und geriebene Nüsse und das Backpulver vermengen und in befetteter Kuchen- oder Tortenform bei etwa 170°C 45-60 Minuten backen.

## Rezeptvorschlag 2:

270 g vorgegarte Kichererbsen  
→ entspricht 1 Dose (400 g) oder ca. 140 g roh  
100 g Datteln getrocknet  
50 g Haferflocken  
100 ml Hafermilch  
60 g Bananenmus  
2 EL Kokosöl weich  
2 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
Beerenmischung zum Belegen

### ZUBEREITUNG:

Rohe Kichererbsen über Nacht einweichen, abgießen und abwiegen. Falls ihr vorgegarte Kichererbsen aus der Dose nehmt, diese einfach nur abgießen und mit klarem Wasser abspülen. Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine kleine Springform mit Kokosöl einfetten und kühl stellen. Die Datteln klein hacken. Apfelmus, Kokosöl und Milch miteinander verrühren. Die Haferflocken zu Mehl mahlen. Alle Zutaten inkl. der Kichererbsen dazugeben und zu einer cremigen Masse verarbeiten. Den "Teig" in die vorbereitete Form füllen, glattstreichen und ca. 20-30 Minuten backen. Der Kuchen darf noch schön weich sein, sollten aber nicht mehr roh sein. Kuchen in der Form abkühlen lassen. Mit Früchten oder Kompott belegen.

