

Marmorkuchen Rezept für Kastenform - saftig, einfach und vegan

Marmorkuchen Rezept für Kastenform - saftig, einfach und vegan

Rezept für eine basenüberschüssige Ernährung



Zutaten für 1 Kastenform

- 150 ml Mandelöl* (alternativ neutrales Öl)
- 20 g Mandelmus*
- 60 g Birkenzucker*
- 60 g Kokosblütenzucker* (alternativ Dattelsucker*)
- 3 Prisen Natursalz*
- $\frac{1}{4}$ TL gemahlene Vanille*
- 130 ml Wasser
- 475 g Ur-Dinkelmehl Type 630* (Ur-Dinkel ist weitaus gesünder, siehe auch dazu meinen Blog Beitrag über Dinkelmehl. Das Rezept funktioniert aber auch mit herkömmlichen Dinkelmehl)

- 1 Pck. Weinsteinbackpulver
- 360 g [Apfelmark](#)*
- 30 g [Kakaopulver](#)*

Zubereitung

- Backofen auf 160 °C Heißluft vorheizen.
- [Mandelöl](#)* in eine Schüssel geben und [Mandelmus](#)*, [Birkenzucker](#)*, [Kokosblütenzucker](#)*, [Natursalz](#)* und [gemahlene Vanille](#)* dazugeben.
- Alles mit einem [Handschneebesen](#)* verrühren.
- Dann das Wasser unterrühren, damit sich der Zucker auflöst.
- Nun zunächst 250 g von dem [Apfelmark](#)* mit dem [Handschneebesen](#)* unterrühren.
- Dann das [Mehl](#)* und Backpulver mit dem Löffel unterheben.
- Die erste Hälfte vom Teig in die gefettete Kastenform geben.
- Unter die zweite Hälfte das [Kakaopulver](#)* und den Rest [Apfelmark](#)* rühren. Warum der Teig nicht zu lange gerührt werden darf, erfährst oben du in dem Absatz [Wie wird ein Marmorkuchen schön saftig und locker?](#) auf meiner Website.
- Nun den dunklen Teig auf dem hellen verteilen und mit einer Gabel spiralförmig unterziehen.
- Die Kastenform auf einen Backrost stellen und auf der untersten Schiene vom Backofen für 60 Minuten backen.
- Den Marmorkuchen nach dem Backen zunächst in der Form auskühlen lassen. Danach herausstürzen und komplett auf dem Backrost/Kuchengitter auskühlen lassen.
- Viele Tipps zur Haltbarkeit, Lagerung etc. findest du im [letzten Absatz](#) über dem Rezept auf meiner Website.

*= Werbung