



Einfacher veganer & glutenfreier Zwetschkuchen

⌚ Preparation time: 25 minutes
Cooking time: 35 minutes
Total time: 60 minutes

👤 Portions: 8

Zutaten für 1 Kuchen (Springform ca. 24/25 cm Durchmesser*)

Für den Teighoden

- 30 g geschrotete Leinsamen (dient hier als Ei-Ersatz und Bindemittel, liefert aber auch zusätzlich wertvolle Omega 3 Fettsäuren)
- 150 g Haferflocken (glutenfrei)
- 100 g Buchweizenmehl
- 50 g gemahlene Mandeln (oder Haselnüsse)
- 90 g Kokosblütenzucker oder Rohrzucker (oder benutze eine andere feste Süßungsalternative wie z.B. Birkenblütenzucker)
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Kardamom, gemahlen (optional, aber schmeckt hervorragend)
- 1 TL Backpulver
- 1 kl. TL Haushaltsnatron (oder etwas mehr Backpulver)
- 2 TL Apfelessig oder Zitronensaft
- 250 ml Pflanzendrink
- 50 ml flüssiges Kokosöl (oder flüssige Margarine) + etwas Öl zum Fetten der Backform

Für den Belag

- 2 EL gemahlene Mandeln (oder gemahlene Haselnüsse)
- 25-30 g veganes Rohmarzipan (kann auch entfallen, schmeckt aber fantastisch)
- 500 g Zwetschgen (Gewicht mit Stein gewogen)
- 4 EL Ahornsirup (oder eine andere Süßungsalternative, wie Agavendicksaft oder Dattelsirup o.ä.)
- 1 TL Zimt
- Eine Prise Kardamom (optional)
- 1 EL Buchweizenkörner (optional, aber lecker als gesundes "Crunch" auf dem Topping)

*Amazon Affiliate-Link

Zubereitung (25 Minuten Zubereitungszeit + 30-35 Minuten Backzeit)

1. 30 g geschrotete Leinsamen mit 4 EL Wasser verrühren und fünf Minuten bzw. bis zur Verwendung quellen lassen.
2. Ein Blatt Backpapier über den Boden der Springform* (24 cm Durchmesser) spannen, Springform schließen und überstehendes Backpapier außer herum mit einer Schere einkürzen. Die Seitenränder der Springform mit etwas Kokosöl bepinseln oder mit Margarine einfetten.
3. 150 g Haferflocken im Mixer zu feinem Mehl schreddern. Haferflockenmehl, eingeweichte geschrotete Leinsamen, 100 g Buchweizenmehl, 50 g gemahlene Mandeln, 90 g Kokosblütenzucker, 1 TL Zimt, 1/2 TL Kardamom und 1 TL Backpulver in einer Schüssel verrühren.
4. 1 kl. TL Haushaltsnatron dazu geben und mit 2 TL Apfelessig beträufeln, bis das Natron beginnt zu schäumen (durch die Säure wird es aktiviert). Dann 250 ml Pflanzendrink und 50 ml flüssiges Kokosöl dazu geben und zügig einen gleichmäßigen Teig anrühren.
5. Teig in die vorbereitete Backform füllen und verstreichen. Ofen auf 180 Grad Umluft oder 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. 500 g Zwetschgen waschen, aufschneiden und entsteinen.
7. 2 EL gemahlene Mandeln über den vorbereiteten Kuchenteig streuen. Rohmarzipan mit den Händeln zerbröseln und ebenfalls auf dem Teighoden in der Form verteilen.
8. Zwetschgen auf den Teig setzen, mit 3-4 EL Ahornsirup beträufeln sowie leicht mit Zimt und ein wenig Kardamom bepudern. Zum Schluss die Buchweizenkörner über die Zwetschgen verteilen. Zwischen einzelne Zwetschgen kannst du auch noch ein bisschen weiteres Marzipan geben, wenn du magst.
9. Kuchen bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) rund 30-35 Minuten backen.
10. Kuchen aus dem Ofen holen und 10 Minuten abkühlen lassen. Den Kuchen mit einem dünnen Messer seitlich von der Springform lösen und diese vorsichtig öffnen. Den köstlichen veganen glutenfreien Zwetschkuchen am besten noch offenwarm servieren. Dazu passt auch veganes Vanilleeis oder eine vegane Sahnealternative ganz besonders gut. Der Kuchen hält aber auch mehrere Tage im Kühlschrank. Ich erwärme einzelne Stücke vor

dem Servieren dann nochmal kurz im Ofen.

Den "Trick" mit den Buchweizenkörnern als Topping kannst du auch einmal bei anderen Kuchen und bei sonstigem Gebäck anwenden. Denn gerösteter Buchweizen wird knusprig und schmeckt nussig-lecker. Das Tolle bei Zwetschgen und auch Pflaumen ist, dass sie einen hohen Fruktose-Anteil haben - also von Natur aus sehr süß sind. Durch das Backen karamellisiert diese Süße aus und gibt dem Zwetschgenkuchen seinen einmalig guten Geschmack.