



Er kommt für ungefähr eine Stunde in den Kühlschrank und dann kannst du ihn

Schokokuchen mit Süßkartoffel & Banane, fudgy, nährstoffreich & antientzündlich 🍫👉

Dieser Kuchen zeigt mal wieder, dass antientzündliche Ernährung absolut genussvoll sein kann. Die Süßkartoffel liefert Beta-Carotin, Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate, während Banane und Zartbitterschokolade für natürliche Süße und eine Extraportion Antioxidantien sorgen. Ganz ohne Weißmehl, ohne raffinierten Zucker, aber mit maximalem Soulfood-Faktor ✨

Zutaten (für eine kleine Form, ca. 8 Stücke):

- 1 große Süßkartoffel (ca. 200 g, geschält gewogen)
- 100 g Zartbitterschokolade (ab 85% Kakaoanteil, z. B. mit Dattel gesüßt)
- 1 reife Banane (mehr süße nach Wahl z.B. Dattelpaste, Honig, Ahornsirup)

Zubereitung:

1. Süßkartoffel schälen, in Stücke schneiden und weich kochen (ca. 10–15 Minuten). Abgießen und abkühlen lassen.
2. Währenddessen die Schokolade im Wasserbad schmelzen und leicht abkühlen lassen.
3. Süßkartoffel, Banane und Schokolade in einem Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten. Nach Wunsch süßen.
4. Die Masse in eine kleine, mit Backpapier ausgelegte Kastenform streichen und glatt streichen.
5. Für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, bis der Kuchen schnittfest ist.
6. In Stücke schneiden, mit frischen Beeren toppen – und genießen!

👉 Hält sich luftdicht verschlossen 3–4 Tage im Kühlschrank – und schmeckt auch gekühlt herrlich schokoladig.

[#entzündungshemmend](#) [#rheuma](#) [#entzündung](#) [#antientzündlicheernährung](#)

