



Ölmühle Sailer
Aus Freude am Öl

www.oelmuehle-sailer.at

BANANEN-HASELNUSSKUCHEN

Zutaten für eine kleine runde Springform - Kuchenboden:

250 g Haselnussmehl (Ölmühle Sailer)

2 TL Kokosnussöl (Ölmühle Sailer)

4 weiche Datteln

3 TL Steviapulver

1 Banane

Wasser

Zutaten für die Füllung:

120 g Mandeln (Ölmühle Sailer)

120 g Cashewkerne (Ölmühle Sailer)

3 EL Kokosnussöl (Ölmühle Sailer)

1 ausgepresste Zitrone

Etwas Vanilleextrakt

3 EL Steviapulver

3 Bananen

Alle Zutaten für den Boden mit dem Pürierstab ordentlich vermischen. Wasser hinzufügen, soviel es braucht, damit eine streichfähige Masse entsteht. Diese Masse dann in die Springform füllen, glatt streichen (geht am Besten mit einem nassen Löffel) und auch seitlich auf die Innenwand der Springform hochstreichen. Anschließend in den Kühlschrank stellen.

Dann alle Zutaten für die Füllung ebenfalls mit dem Pürierstab sehr fein vermischen und in die Springform füllen.

Den Kuchen ca. 1,5 Stunden ins Gefrierfach stellen, mit Bananen dekorieren und fertig! Lächelnd Den Kuchen dann im Kühlschrank aufbewahren.