



Paleo-Heidelbeerkuchen

Zeit gesamt
🕒 1h 10min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 10 Portionen

Heidelbeeren, frisch	200 g
Bananen	2 St.
Eier	3 St.
Mandeldrink	40 ml
Honig	4 EL
Olivenöl	2 EL
Mandeln, gemahlen	260 g
Kokosraspel	40 g
Salz	
Backpulver	2 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Kastenform 28 cm

1. Backofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Bananen schälen. In einer Schüssel Bananen mit einer Gabel fein zerdrücken.
2. Eier, Mandeldrink, Honig und Öl zugeben und verrühren. Gemahlene Mandeln, Kokosraspel, 1 Prise Salz und Backpulver zugeben und zu eine glatten Masse verrühren. Heidelbeeren vorsichtig unterheben.
3. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, Teig hineingeben und ca. 60 Min. im Ofen backen. Paleo-Heidelbeerkuchen aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	277 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	19 g