



VERNETZUNGSSTELLE  
SENIORENERNÄHRUNG  
Niedersachsen

Foto: © Henry Brandstetter



Fingerfood

Bei Mangelernährung

Zucchini-  
kuchen

MIT  
TOPPING

# Zucchinikuchen

MIT TOPPING

 ca. 20 kl. Stücke | Kuchen von Herbert Thill | Topping von Veronika Schaper

Nährwerte / Stück Kuchen: Energie 274 kcal | Eiweiß 6,8 g | Fett 22,4 g | Ballaststoffe 2,75 g | Kohlenhydrate 24,2 g | Nährwerte / 60 g Topping: Energie 209 kcal | Eiweiß 5,1 g | Fett 13,2 g | Ballaststoffe 2,25 g | Kohlenhydrate 17,7 g

## ZUTATEN

400 g Zucchini  
15 g Öl *zum Form Fetten*  
300 g Dinkelmehl, *Type 630*  
1 g Backpulver  
200 g Haselnuss (*gemahlen*)  
200 g Zucker  
15 g Vanillezucker  
1 g Jodsalz *mit Fluorid*  
200 g Rapsöl  
4 Eier  
50 ml Milch o. *Pflanzendrink*  
200 g dunkle Schokol. (70%)  
Topping:  
200g rohe Cashew-Kerne  
220g Kichererbsen (*Dose*)  
60g Rapsöl  
40g Backkakao  
40g Agavendicksaft  
15g Vanillezucker  
100g Sauerkirschkonfitüre

## ZUBEREITUNG

- 1 | Zucchini waschen und fein raspeln. Schokolade fein reiben. Form mit Öl gut fetten.
- 2 | Mehl mit Backpulver mischen, mit allen trockenen Zutaten in Schüssel bereitstellen.
- 3 | Zucchini, Eier, Öl und Milch dazugeben, mit einem Handrührgerät 2 Min. verrühren.
- 4 | Kuchenteig in gr. Auflaufform (35 x 25 cm) geben und im vorgeheizten Backofen 25 Min. bei 160° Umluft backen.

## ZUBEREITUNG TOPPING

- 5 | Cashew-Kerne 1 Std. in Wasser einweichen, dann abgießen. Zusammen mit anderen Zutaten in leistungsstarken Mixer geben. So lange pürieren, bis eine glatte, homogene Creme entsteht.
- 6 | Ergibt ca. 600 g Topping. In saubere Schraubgläser füllen und im Kühlschrank lagern.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung  
SEKTION NIEDERSACHSEN



Weitere Rezepte unter:  
[vernetzungsstellenesenioren-dge-ni.de/rezepte](https://vernetzungsstellenesenioren-dge-ni.de/rezepte)