



Kuchen mit Datteln



Zutaten

- **Grundrezept Kuchen mit Datteln**
- 250 g Datteln
- 300 ml Vollmilch
- 275 g Mehl (optimal Dinkelvollkornmehl)
- 100 g Butter
- 75 g gehackte Hasel- oder Walnüsse
- ½ Päckchen Backpulver (ich nehme immer Weinstein)
- 2 Bananen oder 250 g Apfelmus
- optional Rosinen

Zuerst weicht ihr die Datteln in der Milch für mindestens 1 Stunde ein und püriert sie dann fein mit einem guten Pürierstab. Wer einen Thermomix besitzt, kann ihm diese Arbeit 30 Sekunden auf Stufe 10 überlassen.

Als nächstes zerdrückt ihr die Bananen und gebt sie mit allen anderen Zutaten in eine Rührschüssel. Gießt die Dattelmilch drüber und verrührt den Kuchenteig mit einem Mixer zu einem feinen Rührteig.

Fettet eine Kuchenform eurer Wahl gut ein und gebt den Dattelteig hinein. Nun geht es für euren zuckerfreien Kuchen bei 175°C Ober-/Unterhitze für 45 Minuten in den Backofen. Überprüft nach der Backzeit mit der Stäbchenprobe ob der Kuchen durchgebacken



ist und lasst ihn ggf. noch etwas länger drin.

Den Kuchen könnt ihr auch wunderbar in einer [Raupe Nimmersatt Backform*](#) backen. Dafür reicht die halbe Teigmenge.

Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop/>