

alles-essen

Laktose

Fruktose

Histamin

HONIGKUCHEN

- 1 Den Ofen auf 180°C vorheizen und eine Kastenform mit Backpapier auslegen.
- 2 Die Haferflocken in einen Blender oder Küchenmaschine geben bis sie zu feinem Mehl gemahlen sind. Das Hafermehl und alle trockenen Zutaten in eine große Schüssel geben. Den Ingwer schälen und verkleinern und dazugeben. Gut vermischen.
- 3 Anschließend die feuchten Zutaten hinzugeben und gut verrühren bis alle Zutaten miteinander vermengt sind. Die Honigkuchen Mischung in die Form geben und 35 Minuten backen oder bis die Oberfläche goldbraun und die Seiten schön knusprig sind. Den Kuchen vor dem Servieren vollständig auskühlen lassen.

Zutaten:

- 330 g Haferflocken (bei Bedarf glutenfrei)
- 115 g Kokoszucker
- 10 g frischer Ingwer, geraspelt oder in kleine Stückchen geschnitten
- 1 TL Vanille, gemahlen
- 1 TL Zimt, gemahlen
- 80 g Kokosöl, geschmolzen
- 250 g Honig