

## Körbchenrezept

### SCHOKOKUCHEN MIT ROTE BETE

#### ÜBER UNSEREN KÖRBCHENSTAR ROTE BETE:












Rote Bete enthält wichtige B-Vitamine, Folsäure, eine ganze Bandbreite an Mineralstoffen, darunter Eisen und Betain. Der Verzehr von Roter Bete wirkt entzündungshemmend, blutbildend, steigert sowohl unsere kognitive als auch physische Leistung und ist gut für unser Herz-Kreislauf-System.

Eingeschlagen in Zeitungspapier oder ein Küchentuch hält sich frische Rote Bete im Gemüsefach des Kühlschranks 1-3 Wochen.

- Laub abdrehen, nicht schneiden, damit sie nicht ausbluten
- Die Blätter nicht ganz entfernen, sondern einen Strunk von 2-3 cm stehen lassen

#### BACKZEIT: CA. 40 MINUTEN

#### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

-  175 g Mehl
-  10 g Backpulver
-  75 g Kakao
-  225 g Zucker
-  3 (Leinsamen-)Eier (3 EL geschrotete Leinsamen mit 9 EL Wasser quellen lassen)
-  250 g vorgekochte Rote Bete
-  200 ml Sonnenblumenöl
-  250 g (vegane) Mascarpone
-  2 EL Rote Bete Saft
-  1 EL Zitronensaft
-  1 EL Kokosblütenzucker

#### ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen und eine Springform einfetten.

Mehl, Backpulver, Zucker und Kakao-pulver in einer Schüssel vermengen.

Die Eier, die Rote Bete und das Sonnenblumenöl mit einem Stabmixer zu einer feinen Masse pürieren und langsam unter die trockenen Zutaten heben bis ein homogener Teig entsteht.

Im heißen Ofen ca. 40 Minuten backen und anschließend auskühlen lassen.

Die Mascarpone mit Rote Bete Saft, Zitronensaft und Zucker cremig rühren.

Den Kuchen aus der Form stürzen und die Mascarponecreme darauf verstreichen.

*Guten Appetit* wünschen Deine Marktgärtner:in Birte & Thomas