



Bewusst genießen..

# Schoko-Pflaumenkuchen im Glas

## Zutaten

100 g Alnatura Schokolade Feine Bitter	125 g Alnatura Joghurt Natur	75 g Alnatura Rohrohrzucker
50 g Alnatura Kokosöl neutral + 15 g zum Einfetten	75 g Alnatura Speisestärke	1 TL Alnatura Ceylon-Zimt
½ Glas Alnatura Pflaumen (abgetropft ca.150 g)	55 g Alnatura Buchweizenmehl	
1 Alnatura Ei	30 g Alnatura Mandeln gemahlen	
	1 1/2 TL Alnatura Reinweinstein-Backpulver	

## Zubereitung

Für 6 Schraubgläser à 150 ml (z. B. von Alnatura Brotaufstrichen): 10 Min. + 30–35 Min. Backzeit

1. Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Schokolade in Stücke brechen und mit 50 g Kokosöl in einer Schüssel über dem Wasserbad langsam schmelzen. Anschließend etwas abkühlen lassen. Pflaumen abgießen, dabei den Saft auffangen. Pflaumen vierteln.

2. Ei in einen hohen Rührbecher aufschlagen, Joghurt zugeben und mit den Quirlen des Handrührgerätes glatt rühren. Die restlichen Zutaten hinzufügen und alles zügig verquirlen. Pflaumenstücke unterheben.

3. Gläser einfetten und den Teig zu zwei Dritteln einfüllen. Auf dem Rost im Ofen (Mitte) 30–35 Min. backen.

4. Die heißen Kuchen aus dem Ofen nehmen, mit je 2–3 EL Pflaumensaft beträufeln und sofort mit den Deckeln verschließen, damit ein Vakuum entsteht und die Kuchen haltbar bleiben.

Tipp: Bei intaktem Vakuum sind die Kuchen etwa 4 Wochen haltbar.