

## 360°CHOCO KUCHEN

**keto & paleo friendly – gluten & sugarfree – veggie option – omega em-popwered – perfect meal prep –**

Dieser 360° CHOCO Kuchen, ein altes Familienrezept, das wir modern und gesund inszeniert haben. Der Kuchen ist nicht nur unglaublich saftig, sondern auch frei von Mehl und Zucker. Prall gefüllt mit edlem PURE POWER und weiteren immunstärkenden Zutaten, die sogar den Alterungsprozess verlangsamen können.

Damit kannst du Familie, Kinder und Gäste und natürlich auch dich selbst verwöhnen.

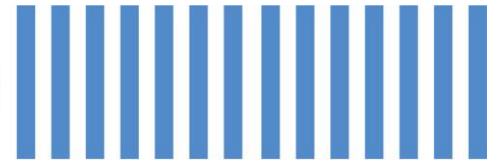
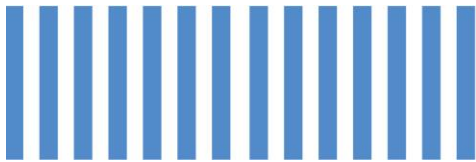
**Zutaten // für 1 Kuchen oder 8-12 Muffins**

**Arbeitszeit: ca. 65 min. incl. Backzeit. 170°Ober Unterhitze ca. 40 min**

- 100g Walnuss Mehl
- 100g Kokos Mehl oder Mandelmehl
- 70g **360° SPERMIDINE**
- 100ml Milch (vegan: Kokos, Reis Cashew oder Mandel – ungesüßt!)
- 100g Zucchini geraspelt
- 2 Äpfel (Topaz) geraspelt
- 200g Kokos Öl oder Butter
- 150g Erythrit Puderzucker, alternativ Erythrit & Stevia 1:1 oder Kokosblütenzucker
- 4 Eier getrennt (Rezept für die vegane Variante mit Ei Ersatz)
- Prise(n) Bourbon Vanille, Kardamom
- 125g Nüsse (Haselnuss oder Mandel gerieben)
- 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
- 1TL Ceylon Zimt
- 3-4 EL **PURE CACAO (360°Haumischung)**
- 1-2 EL Rum, je nach Geschmack

für die Schokoladenglasur:

- 4-5 EL **PURE CACAO (360° Haumischung)**
- 80-100g Kokosöl
- 1-2 EL Süße deiner Wahl - im Rezept verwendet: Erythrit & Stevia 1:1



---

## Anleitung Zubereitung

---

1. Eier trennen. Eiweiß in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät zu Eischnee schlagen.
2. Eigelb in einer 2-ten Schüssel mit der Süße deiner Wahl schaumig schlagen. Nach und nach Kokosöl / Butter, Milch und Rum (optional) - ein Schuss Alkohol gibt den besonderen Twist, denn es bleibt der Geschmack auch nach dem Backen, der Alkohol verfliegt größtenteils - zugeben und alles zu einer homogenen Masse verrühren.
3. Zucchini und Äpfel raspeln.
4. Mehl, PURE CACAO, Gewürze und Weinstein in einer Schüssel abwiegen.
5. Die nächsten Schritte am besten per Hand mit einem Teiglöffel, dann bleibt der Teig schön fluffig.
6. Nun abwechselnd Nüsse, Eiweiß, Äpfel, Weinstein und Mehl(e)-Gewürze unterheben.
7. Eventuell Milch, Süße deiner Wahl und noch etwas Rum zugeben - Abschmecken nicht vergessen, bereits der Teig sollte nach deinem Geschmack sein.
8. Teig nun in eine Backform oder in kleine Muffin Formen füllen und bei 170° ca. 40-50 min. backen. Muffins haben eine kürzere Backzeit.  
360° Tipp: ♥ Nach 30min Gabeltest (bleibt kein Teig mehr hängen, entweder sofort aus dem Ofen nehmen oder Ofen aus und noch 5-10 min ruhen lassen. Wenn die Köpfchen der Muffins zu dunkel werden einfach nach der Hälfte der Backzeit mit einem Backpapier vor dem „Sonnenbrand“ schützen.
9. Für den Guss: Kokosöl schmelzen mit einem Schneebesen PURE CACAO und Süße deiner Wahl unterrühren und den Kuchen mit einer feinen Glasur verzaubern.

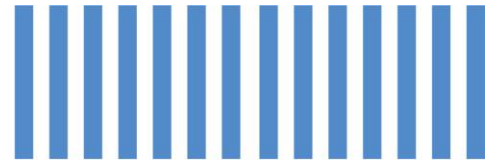
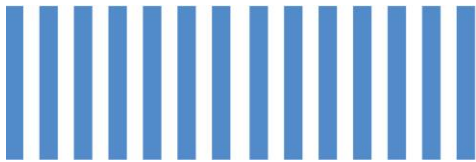
Indulge me – you deserve it.

**Pure-power Benefits & Tipps:** Alchemie der Zutaten:

♥ 360° SPERMIDINE: ein sogenannter Autophagie-Enhancer, der das physiologische Abräumen von Zellschrott unterstützen sollen. WEIZENKEIM FEINGRANULAT ist von Natur aus reich an Spermidin. Das Molekül zählt zur Gruppe der Polyamine und schützt vor Ablagerungen und vorzeitiger Alterung - Neurologe Stefan Kiechl, der eine Innsbrucker Studie leitete, erklärt: „Die vermehrte Aufnahme von Spermidin signalisiert der Zelle (vor allem des Gehirns), den Selbstreinigungsprozess zu starten, schützt damit vor Ablagerungen, hält jung bzw. fördert Ihre Regeneration. Mit zunehmendem Alter sinkt der natürliche Gehalt an Spermidin im Körper, wodurch die Zellen träge werden. Benefit:

- sorgt so für die Aufrechterhaltung der Zellgesundheit
- der Motor der Zell-Müllabfuhr und Zündkerze für die Autophagie, dem Selbstreinigungsprogramm des Körpers, d. h. beschädigte oder funktionslos gewordene Zellbestandteile werden entsorgt.
- unterstützt dank dieses Zellerneuerungsprozess auch das Immunsystem.
- hilft, bakterielle Krankheitserreger und Viren einzudämmen.

360° TIPP: Genieße täglich 2-4 EL 360° SPERMIDINE mit seinem nussigen Aroma für Deine



Immunkraft. ❤️ **PURE CACAO** = Antioxidantien-Power: Dies kann dazu beitragen, den Alterungsprozess zu verlangsamen und das Immunsystem zu stärken.

**Stimmungsverbesserung:** durch Freisetzung von Endorphinen und Serotonin im Gehirn fördert. Dies kann Stress reduzieren und ein allgemeines Gefühl des Wohlbefindens fördern.

**Energie-Booster:** reich an natürlichen Stimulanzien wie Theobromin, die für einen sanften Energiekick sorgen, ohne die nervöse Aufregung von Koffein. Perfekt, um den Tag zu beginnen oder einen Nachmittagstief zu überwinden.

**Herzgesundheit:** Studien zeigen, dass der regelmäßige Konsum von Rohkakao das Risiko von Herzerkrankungen verringern kann. Die enthaltenen Flavonoide unterstützen die Gesundheit der Blutgefäße und helfen, den Blutdruck zu regulieren.

**Gesunde Haut:** Die Antioxidantien im Rohkakao können dazu beitragen, die Haut vor vorzeitiger Alterung zu schützen und ein strahlendes Hautbild zu fördern. Sie unterstützen auch die Zellerneuerung.

**Gehirn-Boost:** Rohkakao enthält verschiedene Nährstoffe, die die Gehirnfunktion verbessern können, darunter Magnesium und Eisen. Dies kann die kognitive Leistungsfähigkeit steigern.

Weitere **Info's, Rezepte & pure Power Wissen** findest du im • EAT • MOVE • FEEL • Blog Magazin.