

# Kokos-Kürbis-Kuchen ohne Zucker

## Zutaten:

- 200 g Hokkaido-Kürbis
- 3 Eier
- 2 Bio-Orangen
- 160 g Zuckerersatz
- 120 g Dinkel-Vollkornmehl
- 60 g Kokosraspel
- 1 Päckchen Backpulver
- 200 g fettarmer Frischkäse
- 200 g Magerquark

Den Ofen auf 175 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Kürbis waschen, entkernen und mit der Schale raspeln. Die Orangen auspressen und von 1 Orange die Schale abreiben. Eier, Saft (circa 100 ml) und 120 g Zuckerersatz in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät schaumig rühren. Dinkelmehl, 50 g Kokosraspel und das Backpulver dazugeben und mit dem Mixer 2 Minuten verrühren.

Eine Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auskleiden und den Teig hineinfüllen. Im unteren Drittel des Ofens 45 Minuten backen. Auf einem Rost auskühlen lassen.

Währenddessen in einer Schüssel Frischkäse, Magerquark, den restlichen Zuckerersatz und den Abrieb von 1 Orange vermengen. Auf den fertig gebackenen Kuchen streichen und mit den restlichen Kokosraspeln bestreuen. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Sendetermin: 18.11.2021

Koch/Köchin: Güldane Altekrüger

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)