

## Süßkartoffel Mandel Kuchen - Blutgruppe 0, B und AB

Ein glutenfreier Kuchen der entweder pur mit Mandelmus bestrichen und mit Zimt oder Kakao bestäubt werden kann oder aber als Boden für einen Obstkuchen sehr lecker schmeckt. Blutgruppe A kann Alternativ Karotten statt der Süßkartoffel verwenden, alle anderen Zutaten sind für den A Typ geeignet.

Zutaten:

- 500 g Süßkartoffel (Alternativ für BG A dieselbe Menge an Karotten)
- 200 g gemahlene Mandeln
- 100 g [Kokosblütenzucker](#)
- 50 g [Reismehl](#)
- geriebene Schale einer Zitrone
- 1 TL Zimt, Alternativ für BG B und 0 Non Sekretoren Muskatnuss oder 1/4 TL Kardamom
- 1 Ei
- ca. 4 - 5 EL Mandelmus
- Kakao zum bestäuben oder Obst und [Tortenguss](#)

Zubereitung:

Süßkartoffel oder Karotten schälen, grob schneiden und weichkochen. Anschließend das Wasser absieben, kurz abkühlen lassen und mit einer Gabel zerdrücken. Die gemahlene Mandeln, Kokosblütenzucker, Reismehl, der Zitronenschalenabrieb, das Ei und die Gewürze dazugeben und gut mischen. Die Masse sollte etwas pampig sein. Eine mittelgroße Auflaufform oder eine Tortenbodenform einfetten und mit der Masse füllen. Mit einem Löffel glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175° Ober- und Unterhitze ca. 25 bis 30 Minuten backen (Stäbchen probe).

Den Kuchen etwa eine Stunde auskühlen lassen und für wenigstens 10 Stunden in den Kühlschrank stellen (am besten über Nacht). Das Mandelmus auf dem Boden verteilen und mit Kakao bestäuben oder mit Obst belegen und mit dem [Tortenguss](#) fixieren. Gibt 6 bis 8 Stücke Kuchen.

