

Menge: 1 Kuchen

# Gesunder Schokokuchen für Kinder

Ein einfacher Geburtstagskuchen für Kinder, schokoladig & lecker, vegan möglich, mit vielen gesunden Zutaten, sogar Gemüse ist in dem Schokokuchen versteckt.

## Vorbereitung

30 Minuten

## Kochzeit

40 Minuten

## Gesamtzeit

1 Stunde 10 Minuten



## Zutaten

- 170 g Vollkornmehl, Dinkel oder Weizen
- 20 g Backkakao
- 1 TL Backpulver
- 0,5 TL Natron – optional (für vegane Variante)
- 100 g Soft-Datteln\*
- 2 Eier
- 80 g Apfelmus, ungesüßt
- 60 ml neutrales Öl oder Kokosöl
- 80 ml Milch oder Buttermilch
- Optional: 150 g Kirschen, entsteint und geviertelt
- 300 g Süßkartoffel, im Ofen geröstet
- 20 g Backkakao\*
- 60 ml/g Ahornsirup oder Soft-Datteln\*
- 30 – 40 g Kokosöl, weich oder flüssig

## Zubereitung

### Zubereitung Schokokuchen

1. Fette die gewählte Backform gut ein. Die entsteinten Kirschen vierteln (optional, siehe Anmerkungen für schmale Kuchenformen) und den Ofen auf 180 Grad Ober-

/Unterhitze stellen.

2. Vermische alle trockenen Zutaten (Vollkornmehl, Backpulver, Kakao und ggf. Natron) in einer mittelgroßen Schüssel, damit sich Backpulver und Kakao gleichmäßig verteilen.
3. Die feuchten Zutaten (mit Ausnahme der Kirschen), also Datteln, Eier, Apfelmus, Öl und Milch mit einem [Stabmixer](#)\* oder einem [leistungsstarken Mini-Standmixer](#)\* pürieren, bis keine Dattelstücke mehr enthalten sind.
4. Gieße das Püree in die Schüssel mit den trockenen Zutaten und verrühre alles mit einem Teigspatel oder einem [dänischen Schneebesen](#)\*, bis kein trockenes Mehl mehr zu sehen ist. Wer möchte, kann jetzt die geviertelten Kirschen kurz unterrühren.
5. Den Teig in die gefettete Form geben und in den heißen Ofen stellen. Je nach Backform muss der Teig 30 – 45 Minuten backen. Mache zwischendurch eine Stäbchenprobe, um zu prüfen, ob der Kuchen fertig ist. Löse den Kuchen erst aus der Form, wenn dieser komplett abgekühlt ist.

## Zubereitung Schokocreme

1. Die Süßkartoffel kann zeitgleich mit dem Kuchen im Ofen geröstet werden. Dafür eine mittelgroße Süßkartoffel (mindestens 350 g) in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Fette die Scheiben von beiden Seiten mit einem neutralen, [zum Backen geeigneten Öl](#)\* ein und lege sie auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. Schiebe dieses zusammen mit dem Kuchen in den Ofen. Die Süßkartoffelscheiben sind fertig, wenn sie sich beim Anstechen mit einem Messer weich anfühlen.
2. Wenn die Süßkartoffel nur noch lauwarm ist, kannst du die Schale abziehen.
3. Püriere alle Zutaten für die Schokocreme mit einem [Stabmixer](#)\* einer [Küchenmaschine, die püriert](#)\*, bis sich eine cremige Konsistenz ergibt. Gib zunächst nur 30 g Kokosöl dazu. Wenn die Creme zu fest ist, kannst du mehr Öl dazu geben. Die Schokocreme sollte sich gut streichen lassen, ohne dabei zu weich zu sein.

## Notizen

Hinweis: Die Kirschen machen den Kuchen noch saftiger. Für Backformen, die sehr schmal sind oder z. B. eine Tierform haben, verzichte besser auf die Kirschen, für ein besseres Ergebnis.

### Änderung der Zutaten:

- **Datteln:** Als alternative Süße kann z. B. Honig (ab 12 Monate), Ahornsirup oder Kokosblütenzucker verwendet werden.
- **Öl / Kokosöl:** Für den Kuchenteig kann ein beliebiges, neutrales Öl verwendet

werden. Für die Schokocreame ist Kokosöl am besten, da dieses beim Abkühlen etwas erhärtet und dadurch der Schokocreame mehr Festigkeit gibt. Wenn du kein Kokosöl hast, füge zunächst nur 20 ml Öl hinzu. Je nach Konsistenz kommt dann noch etwas mehr Öl dazu.

- **Ahornsirup:** Verwende keinen Ahornsirup, falls Babys unter 12 Monaten mitessen. In diesem Fall sind Datteln oder Kokosblütenzucker besser.

### Tipps:

- Für eine **vegane Schokotorte** lässt du die Eier weg und gibst insgesamt 150 g Apfelmus in den Teig. Verwende statt Milch einen pflanzlichen Milchersatz. Zusätzlich kannst du 0,5 Teelöffel Natron dazu geben, damit der vegane Kuchen schön locker wird.
- Der Kuchen kann schon **am Vortag** gebacken und in einer [Tortenglocke](#)\* aufbewahrt werden. Auch die Schokocreame lässt sich am Vortag zubereiten. Schmiere diese allerdings erst am Tag der Feier auf den Kuchen. Bis dahin kann sie in einem luftdichten Behälter aufbewahrt werden.

### Hilfreiche Utensilien

- Rührschüsseln
- Teigspatel oder [dänischer Schneebesen](#)\*
- [Stabmixer](#)\* oder [leistungsstarker Mini-Standmixer](#)\*
- Backform: z. B. [Backform mit 18 cm Durchmesser](#)\* für eine mehrlagige Torte oder [die Zahl 1 als Form](#)\* zum 1. Geburtstag

© Kleine Spinatesser

**Kategorie:** Muffins & Kekse

<https://kleinespinatesser.de/geburtstagskuchen-kinder-gesunder-schokokuchen/>

Aktualisieren Sie die Datenschutzeinstellungen