

## Zucchinikuchen

300 – 350 g Zucchini  
250 g Weizenmehl / Weizenvollkornmehl  
125 g Sonnenblumenkerne, gemahlen  
40 g Sonnenblumenöl  
125 g Honig  
Zimt  
Vanille  
Salz  
2 TL Backpulver  
4 – 6 EL Mineralwasser

Zucchini putzen, große Kerne entfernen, fein raspeln und in einem Sieb mindestens eine halbe Stunde entwässern lassen.

Mehl und Sonnenblumenkerne mischen, Öl, Honig, Gewürze und Backpulver dazugeben und vermischen. Mit dem Mineralwasser zu einem cremigen Teig verrühren (ggf. ein wenig Mineralwasser mehr nehmen). Zucchiniraspeln dazugeben und in den Teig einarbeiten.

Teig in eine gefettete und mit Semmelbröseln ausgestreute Kastenform geben und glattstreichen.

Bei 200 °C ca 60 – 70 Minuten backen, einige Minuten stehen lassen, dann aus der Form nehmen und erkalten lassen.