



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Trester-Kuchen – fruchtiger, veganer Kuchen aus Küchenresten

Zubereitungszeit: 20 min **Kochzeit:** 40 min **Gesamtzeit:** 1 h **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 18

Kalorien p.P.: 149 kcal

Zutaten

300 g Trester (bei mir Karotte, Apfel, Orange, Zitrone, Ingwer)

200 g Haferflocken oder Buchweizenflocken

100 g Mandeln, gemahlen

90 g Datteln

150 ml heißes Wasser

10 g Backpulver (Reinweinstein)

1 Prise(n) naturbelassenes Salz, ohne Rieselhilfen

200 g Apfelmus oder zerdrückte Banane

50 g Kokosöl, flüssig

Zubereitung

1.

Wichtig: Der verwendete Trester vom Entsaften sollte wirklich nur essbare Bestandteile enthalten, also z. B. keine Stiele oder Kerne mehr. Gerade bei Zitronenkernen ist Vorsicht geboten. Zudem empfiehlt es sich generell nur unbehandeltes Bio Obst und Gemüse zu verwenden.

2.

Die Datteln auf Kerne kontrollieren und mit dem heißen Wasser übergießen. Das Ganze ziehen lassen, bis das Wasser abgekühlt ist und anschließend zu einer Dattelpaste pürieren.

3. Den Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

4.

Am besten, wenn möglich, die Haferflocken frisch quetschen und die Mandeln frisch mahlen. So bleiben am meisten Nährstoffe erhalten und beides enthält weniger ungewollte Oxidationsprodukte.

5.

Derweil alle trockenen Zutaten, d. h. Trester, Haferflocken, Mandeln, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel gut miteinander vermengen.

6.

Das Kokosöl erwärmen, bis es komplett flüssig, aber nicht heiß ist und gemeinsam mit dem Apfelmus (bzw. der zerdrückten Banane) und der Dattelpfannkuchencreme zu den trockenen Zutaten geben und zu einer homogenen Masse verarbeiten.

7.

Alles in eine eingefettete oder mit Backpapier ausgelegte Backform geben. Für die einfache Menge, d. h. ca. 18 Stücke, verwende ich eine Backform von ca. 20 × 30 cm und bereite den Kuchen als „Blechkuchen“ zu. Dabei können aber natürlich unterschiedliche Formen verwendet werden. Lediglich die Backdauer muss dann unter Umständen angepasst werden.

8.

Für einen Kuchen mit einer Höhe von ca. 2–2,5 cm beträgt die Backzeit ca. 40 Minuten.

9.

Der Kuchen ist fertig, wenn bei der Stäbchenprobe nichts mehr hängen bleibt, die Oberfläche trocken wirkt, aber der Kuchen innen noch weich und feucht ist. Dabei lieber etwas eher als später aus dem Ofen, da der Kuchen beim Abkühlen noch etwas nachtrocknet.

10.

Abkühlen lassen und genießen! Guten Appetit!

11.

Tipp:

Mit einem Topping aus [Naturjoghurt](#) (Schmand oder Crème fraîche), etwas Ahornsirup, Zimt oder Vanillepulver schmeckt der Kuchen besonders gut.

Wie kann das Rezept variiert werden?

Der Trester-Kuchen ist nicht nur ein nachhaltiges Rezept, sondern auch unglaublich vielseitig! Je nach Vorliebe und was du gerade zu Hause hast, kannst du die Zutaten ganz nach deinem Geschmack anpassen.

Wenn du statt Mandeln lieber Walnüsse magst, ist das kein Problem – Walnüsse bringen eine leicht herbe Note, die perfekt zum fruchtigen Kuchen passt. Oder du gibst stattdessen Kokosraspeln hinzu, die für eine zusätzliche exotische Note sorgen.

Auch beim Gewürz kannst du variieren: Ein Teelöffel Zimt bringt eine warme Würze, während Vanillepulver den Kuchen noch verführerischer macht.

Die Wahl des Fruchtmuses ist ebenfalls flexibel. Statt Apfelmus kannst du auch Birnenmus oder Mango verwenden, je nachdem, was du zu Hause hast oder welches Aroma du bevorzugst.

Statt Trester können natürlich auch frische Karotten oder Obst gerieben bzw. zerkleinert und genutzt werden. Das macht den Kuchen extra saftig. Entsteht dadurch zu viel Flüssigkeit, kann evtl. weniger heißes Wasser bei den Datteln verwenden oder weniger Fruchtmus hinzugegeben werden.

Für alle, die es nicht vegan brauchen, kann das Kokosöl auch durch Butter ersetzt werden.

Wer noch mehr Ballaststoffe in den Kuchen integrieren möchte, kann problemlos einen Esslöffel Chiasamen oder Leinsamen dazugeben, was den Kuchen nicht nur nährstoffreicher macht, sondern auch für eine angenehmere Konsistenz sorgt.

Eine besonders kreative Idee: Wenn du den Trester-Kuchen nicht backen möchtest, kannst du die Masse auch zu kleinen Energiebällchen, Cakepops oder „Ostereiern“ verarbeiten. Diese kannst du dann nach Belieben in Kakaopulver, gemahlenen Nüssen oder sogar geschmolzener Schokolade wälzen. In diesem Fall lässt du einfach das Backpulver weg – und voilà, du hast einen schnellen, gesunden Snack für Ostern oder jede andere Gelegenheit!

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die Zutaten in diesem Trester-Kuchen sind nicht nur lecker, sondern auch ein wahres Powerpaket an Nährstoffen.

Beginnen wir mit dem **Trester**, der in diesem Rezept die Grundlage bildet. In diesem Beispiel besteht er aus Karotten, Apfel, Orange, Zitrone und [Ingwer](#). Der Trester enthält wertvolle Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe, die beim Entsaften häufig verloren gehen. Besonders reich ist er durch die Karotten an Beta-Carotin, welches im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und eine zentrale Rolle für die Gesundheit der Augen sowie das Immunsystem spielt. Der Karottenanteil im Trester sorgt zudem für eine gute Portion an Antioxidantien, die dabei helfen, den Körper vor freien Radikalen zu schützen.

Die [Haferflocken](#) **oder Buchweizenflocken** sind eine hervorragende Quelle für glutenfreie, komplexe Kohlenhydrate, die langsam Energie freisetzen und somit für eine langanhaltende Sättigung sorgen. Zudem enthalten sie viele B-Vitamine, die für die Energiegewinnung im Körper unerlässlich sind. Haferflocken liefern zudem Beta-Glucane, eine spezielle Art von Ballaststoffen, die sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken können.

Die **Mandeln**, die in diesem Rezept verwendet werden, bringen gesunde Fette und Proteine mit. Sie sind besonders reich an Vitamin E, das als starkes Antioxidans wirkt und Haut sowie Zellstruktur schützt. Mandeln enthalten auch Magnesium, das wichtig für die Muskel- und Nervenfunktion ist und zudem zur Regulierung des Blutdrucks beiträgt.

Die **Datteln** dienen nicht nur der Süße, sondern auch als natürliche Quelle von Kalium, das für die Herzgesundheit wichtig ist. Kalium hilft, den Blutdruck zu regulieren und unterstützt die

ordnungsgemäße Funktion der Muskeln und Nerven. Darüber hinaus haben Datteln einen verhältnismäßig hohen Gehalt an Eisen, was besonders für die Blutbildung und den Sauerstofftransport im Körper wichtig ist.

Das **Apfelmus oder die zerdrückte Banane** liefern nicht nur eine fruchtige Süße, sondern auch Vitamin C, das die Immunabwehr stärkt und für gesunde Haut sorgt.

Das **Kokosöl** enthält mittelkettige Fettsäuren, die schnell vom Körper genutzt werden können und eine ausgezeichnete Energiequelle darstellen. Diese gesunden Fette unterstützen auch die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen und tragen zu einer besseren Hautgesundheit bei.

Zu guter Letzt enthält der Kuchen auch **Backpulver oder Natron**, die als Triebmittel den Kuchen locker und fluffig machen.

Eine kleine Menge **Salz** sorgt zusätzlich für Elektrolyte, sowie für den perfekten Geschmack und hebt die Süße der Früchte hervor.

Was ist das Fazit?

Der Trester-Kuchen ist ein Paradebeispiel für nachhaltiges Kochen und gesunde Ernährung. Er zeigt auf wunderbare Weise, wie aus Küchenresten ein köstliches und nahrhaftes Rezept entstehen kann, das nicht nur den Abfall reduziert, sondern auch eine Vielzahl an Mikronährstoffen bietet. Durch die Vielfalt an Variationsmöglichkeiten lässt sich der Kuchen an individuelle Vorlieben anpassen – sei es in Form eines saftigen Kuchenstücks oder als kreative Energie-Balls. Mit Zutaten, die reich an Ballaststoffen, Vitaminen und gesunden Fetten sind, ist dieser Kuchen nicht nur lecker, sondern auch ein echter Gesundheitsbooster. Ideal, um nicht nur zu Ostern, sondern das ganze Jahr über nachhaltig und bewusst zu genießen!

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela