

GRUNDREZEPT

für leckere, vegane Obst-Kuchen

für SINGELS: kleine Backform mit 17cm Durchmesser, Höhe: 8cm
fürs KAFFEEKRÄNZCHEN: Backform mit 24cm Durchmesser



Rührteig:

200g	Dinkel-Vollkornmehl
50g	Braunhirse-Mehl
2 Prisen	gutes Salz (Ursalz, Himalaya-Salz)
3 EL	kaltgepresstes Sonnenblumen-Öl
6 EL	RAPADURA Vollrohrzucker
1 Päckchen	Backpulver
ca. 300ml	Wasser oder Fruchtsaft

für Früchte:

3 EL RAPADURA, etwas geraspelten
*1 Ingwer, * 2 ein TL Zimt,
*3 Saft einer halben Zitrone

frische Früchte:

z.B.: 500g Äpfel mit *1, *2 und *3, oder 500g Pflaumen mit *1 und *2, oder 500g Aprikosen mit *1 und ggf. mit 1 TL Arrak, oder 500g Sauerkirschen mit 1 TL Rum werden jeweils mit 3 EL RAPADURA vermischt.

Nun wird der Backofen auf Umluft, 175°C vorgeheizt.

In der Zwischenzeit wird die Backform mit Sonnenblumen-Öl eingepinselt.

Aus den oben genannten Zutaten wird der Allround-Rührteig hergestellt. Seine Konsistenz sollte etwas dickflüssiger als ein Pfannkuchen-Teig sein.

Nach dem Befüllen der Springform mit dem Teig werden die saft-gezogenen Früchte gleichmäßig auf diesem verteilt und mit einem Esslöffel untergehoben.

Wer möchte, könnte nun über die Früchte des Teiges noch etwas Erdmandel-Flocken (sehr nussig), Mandel-Stiftchen, Mandel-Blättchen, gehackte Haselnüsse, Kokosflocken oder etwas Zimt streuen.

Nun wird das Ganze auf der vorletzten Schiene des Backofens platziert.

Backzeit: für **17cm Backform** bei 175°C, Umluft,
(Holzstäbchen-Probe) ca. 50 Minuten

Backzeit: für **24cm Backform** bei 175°C, Umluft,
(Holzstäbchen-Probe) ca. 40-45 Minuten

Bei ca. 5-6cm breit geöffneter Backofen-Türe kann der
Kuchen langsam auskühlen.



Bei Früchten aus dem Glas/Dose:

Hier wird zuerst der Saft der Früchte abgossen und anstatt des Wassers dem Rührteig
hinzugefügt.

aber: nicht mehr als 300ml Saft benutzen - der Rest kann getrunken werden.

Nach dem Befüllen der Springform mit dem Teig werden die Früchte auf diesem gut verteilt
und sachte untergehoben.

Sehr lecker hatten auch Birnen aus dem Glas geschmeckt.

Dazu hatte ich dem Rührteig noch 3 EL Zartbitter-Schoko-Streusel beigemischt.

und das Tüpfelchen auf dem „i“ würde ein Löffel z.B. Soja-Sahne werden können !!



Das waren leckere, lockere Kuchen, die bisher all meine „konventionellen“ Gäste voll
überzeugt hatten !!

Sie konnten gar nicht glauben, dass solch ein Kuchen **ohne Ei** und **ohne
Butter** gebacken werden könnte und so lecker schmeckte.

Diese Kuchen waren sehr gehaltvoll, hatten sehr viel Geschmack und hatten richtig satt gemacht !

Guten Appetit !

Irene Hermeth

Noch Erwähnenswertes zur Braunhirse:

Braunhirse enthielt für Knochen, Gewebe, Bindegewebe und Haare sehr unterstützende, wichtige Inhaltsstoffe:

Magnesium, Eisen, Calcium und Kieselsäure

Also gerade Gutes für Kinder im Wachstums-Alter oder für die ältere Generation, die entsprechende Problemchen hatte.

www.selbstheilungstreff.de