



Snackempfehlung für unterwegs

Rüblikuchen

Endlich raus ins Freie! Da sollte der leckere und gesunde Snack in Form unseres Rüblikuchens nicht fehlen. Langanhaltend sättigend und für Groß und Klein ein echter Genuss. Damit bist du bestens versorgt, wenn der Berg ruft!

Für einen Kuchenn benötigst du:

4 Eier (M)
5 EL Honig
75g Birkenzucker
100g Dinkelvollkornmehl
50g Dinkelmehl Type 1050

200g gemahlene Mandeln (entölt)
200g Karotten
1/2 TL Backpulver
etwas natürliches Vanillearoma

wer möchte noch 3 EL Rum
(alternativ natürl. Rumaroma)

Und so einfach geht's:

1. Heize den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vor.
2. Schäle und rasple die Karotten. Stelle sie für später zur Seite.
3. Trenne die Eier und schlag das Eiweiß kräftig auf. Stelle es dann ebenfalls für später beiseite.
4. Schlage das Eiweiß mit Honig, Birkenzucker, Aromen und wenn du möchtest auch dem Rum/natürlichen Rumaroma, auf.
5. Mische in einer separaten Schüssel das Mehl mit Backpulver und Mandeln. Rühre es anschließend löffelweise und unter ständigem Rühren in das schaumig gerührte Eigelb. Rühre dazu auch die geraspelten Karotten unter.
6. Fülle den Teig in eine Kastenform und schiebe ihn auf mittlerer Schiene in den Backofen.
7. Lass den Kuchen für 20 Minuten backen. Zieh ihn dann kurz heraus und schneide ihn vorsichtig der Länge nach etwas ein.
8. Backe den Kuchen noch 40 weitere Minuten fertig und nimm ihn aus dem Backofen. Schon ist er fertig.

Wenn du möchtest, kannst du ihn noch mit einem Guss aus 1 steif geschlagenen Eiweiß, 100g Birkenpuderzucker und 2 EL Zitronensaft verzieren.

Wir wünschen guten Appetit!



FÜHL DICH  SPORTGESUND