

Ernährungs
vision
Österreich



Kirschkuchen

Kirschen, ob süß oder sauer – sind eine kalorienarme Nascherei - 100 g haben nur 60 kcal. Sie zählen für mich zu den köstlichsten Sommerfrüchten und sind nebst dem Genuss auch noch ausgesprochen gesund. Die roten Früchte punkten mit 230 mg Kalium, das für pralle Zellen sorgt und leicht entwässernd wirkt, tut Schwangeren mit 27 mg Folat pro 100 g gut und rund 15 Milligramm Vitamin C, 6 Mikrogramm Vitamin A und einige B Vitamine versorgen den Körper mit Vitalstoffen.

Selbstverständlich dürfen die leckeren Früchte auch in einem leckeren Kuchen nicht fehlen.

Ich habe ein wirklich einfaches Rezept für euch ausprobiert und dabei gleich ein paar Restposten, nämlich Buchweizen-Vollkornmehl und Walnüsse, aus meiner Küche aufgebraucht.

Ihr könnt natürlich auch z.B. Dinkelvollkornmehl oder für die low-carb Variante Mandelmehl verwenden.

Die Zutaten für 8 Stück:

100	g	Butter
120	g	Erythrit
2	Stk	Eier
60	g	Geriebene Walnüsse
60	g	Buchweizen-Vollkornmehl
1	TL	Weinstein Backpulver (ca. 10 g)
1	Prise	Salz
250	g	Entkernte Kirschen
30	g	Puder Erythrit zum Bestreuen

Die Zubereitung:

1. Die weiche Butter und das Erythrit vermengen und mit einem Mixer glatt rühren.
2. Jetzt nach und nach die Eier dazugeben und die Masse schaumig schlagen.
3. Das Mehl, die Nüsse und das Backpulver vermengen, zur Masse hinzufügen und gut einarbeiten.
4. Das Backrohr auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Eine runde Backform mit ca. 22 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen und die Masse darauf verteilen.
6. Jetzt die gewaschenen und entkernten Kirschen auf der Oberfläche der Teigmasse verteilen. Nun die Backform leicht rütteln, damit die Kirschen ein wenig in den Teig einsinken.
7. Den Kirschkuchen für ca. 20 Minuten backen. Danach auskühlen lassen und vor dem Servieren nach Belieben mit Puder Erythrit bestreuen.

Hinweis für Diabetiker! In unserem Rezept stecken insgesamt 75 g Kohlenhydrate, das entspricht 6,25 Broteinheiten. Somit hat ein Stück rund 0,8 Broteinheiten.

Verwendet ihr nur Nüsse anstatt Mehl verringert sich der Kohlenhydratwert auf 54 g für den gesamten Kirschkuchen.