

Ernährungs
vision
Österreich



Schneller Becherkuchen

Wir lieben sogenannte Becherkuchen, besonders wenn sie flaumig und lecker schmecken. Sie können schnell und unkompliziert zubereitet werden.

Mit diesem Rezept gelingt es im Handumdrehen einen schmackhaften Sonntagskuchen zu backen. Sie brauchen eigentlich weder Küchenwaage noch eine Küchenmaschine.

Alle angegebenen Zutaten beziehen sich auf einen Becher mit 250 ml (1/4 L) Fassungsvermögen. Nur die Gewürze und der Kakao werden nach Tee- bzw. Esslöffel bemessen.

Der Kuchen kann natürlich in jeder beliebigen Backform gebacken werden. Wir backen heute in 3 kleineren Backformen aus Silikon.

Die Zutaten:

1	Becher	Gemahlene Mandeln (Haselnüsse oder Walnüsse)
1/2	Becher	Kokosflocken
1/2	Becher	Geschroteter Mohn (optional!)
1/2	Becher	Kokosmehl (-> hier bestellen)
1	Becher	Erythrit (von Biosüße ->hier bestellen)
1/2	TL	Bourbon Vanille (3 g)
1/2	TL	Ceylon Zimt (3 g)
1	TL	Weinstein Backpulver (6 g)
3	EL	100 % Kakao / Backkakao (ca. 30 g)
3/4	Becher	100 % Rapsöl
1	Becher	Topfen (Quark) oder Sauerrahm (Saure Sahne)
3	Stk	Eier

Die Zubereitung:

1. Alle trockenen Zutaten vermengen. Jetzt das Rapsöl, den Sauerrahm und die Eier dazugeben und alles mit einer Küchenmaschine gut zusammenrühren.
2. Die Backform gut mit Butter bestreichen und den flüssigen Teig einfüllen.
3. Und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 45-50 Minuten backen.
4. Nach dem Abkühlen nach Belieben mit Puder Erythrit leicht bestreuen.

Info für Diabetiker:

Der gesamte Kuchen laut Rezept hat 45 g KH = 4 BE.

Der Kohlenhydrate Wert kann variieren, wenn sie die Zutaten untereinander austauschen.

Wenn sie geriebene Haselnüsse (17 g KH / 100 g) statt geriebene Mandeln (4,5 g KH / 100 g) verwenden, steigt der KH Wert auf 75 g = ca. 6 BE.