

Obstkuchen Rührteig – vegan

Zutaten für ca. 6 Stücke

- 500 g Getreide fein mahlen (z. B. Dinkel)
- 500 g frisches Obst in kleine Würfel geschnitten (z. B. Birne, Apfel, Aprikose pürierte Banane, oder halbierte Kirschen)
- 125 g Alsan (zimmerwarm)

Weitere Zutaten und Gewürze

- ca. 1/2 - 1 Tasse Wasser oder verdünnte Soja - Dream
- 4 EL Ahornsirup gerieben
- 1 Päckchen Backpulver
- evtl. 1/2 TL Zimt oder Vanille
- Zitronen-/Orangenschale

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Alsan schaumig rühren, Ahornsirup dazugeben, nach und nach Mehl (mit Backpulver und Gewürzen vermischt) unterarbeiten, dabei nach Bedarf Flüssigkeit verwenden.

Dann das Obst unter den Teig heben.

Schliesslich in eine gefettete Kasten- oder Springform füllen und bei 180° C ca. 40 Min. backen.

Nährwerte pro Stück

Kalorien: 507 kcal, Kohlenhydrate: 73 g, Eiweiss: 9 g, Fett: 18 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/obstkuchen-ruehrteig.html>