

Saftiger Nusskuchen (ohne Kristallzucker)



Na toll, jetzt bin ich auch noch krank geworden. Eine Bronchitis hat mich mehrere Tage lahm gelegt und das obwohl ich soviel zu tun hätte! Zurzeit scheint ja einiges an gemeinen Viren und Bazillen rumzufliegen - ich hoffe, ihr bleibt alle verschont! Untätig herumliegen ist ja überhaupt nicht meins. Ich kann die Füße nicht stillhalten, außer ich fühle mich richtig, richtig elend. Sobald das Schlimmste überstanden ist, gebe ich wieder Gas, was nicht immer so gut ist. Der Körper braucht eben meist ein paar Tage länger Erholung, als ich es ihm zugestehen möchte. Aber man wird mit dem Alter ja weiser (hust, hust) und deswegen mache ich auch nach den ersten drei Tagen noch langsam. Ein bisschen Bewegung brauche ich aber bei dem vielen Liegen, sonst machen mein Rücken und Nacken Terror. Und Nervennahrung braucht eine kranke Naschkatze ja auch, sobald der Appetit wieder da ist. Also habe ich mir gestern schnell einen Rührkuchen gebacken, der ging ganz fix und kommt ohne Kristallzucker und Weißmehl aus, ist also fast schon

Saftiger Nusskuchen (ohne Kristallzucker)



gesund. =)

Saftiger Nusskuchen (ohne Kristallzucker)

Wer Banane im Nusskuchen nicht mag, nimmt ein Ei mehr dazu und lässt sie weg. Sie gibt natürlich auch Süße, also kann man noch zwei Esslöffel mehr Agavensirup oder Ahornsirup dran geben.

Der Guss ist wunderbar cremig und schokoladig - und das ohne Puderzucker! Das Geheimnis? Ich habe Honigmarzipan hinein püriert. Wer mag, süßt den Guss noch mit etwas Sirup nach.

Für 1 Gugl- oder Kranzform von 16 cm Durchmesser:

200 g Dinkelvollkornmehl
100 g gemahlene Nüsse
1 gestr. TL Backpulver
6 EL Agaven- oder Ahornsirup
4 EL Rum
120 ml (Pflanzen)Milch
4 EL Kokosfett (geschmacksneutral)
1 große Banane
3 Eier
je ½ TL Zimt und Kardamom
50 g Honigmarzipan
1 EL Honig
1 EL Kokosfett (geschmacksneutral)
20 g Kakaopulver
4 EL heißes Wasser

Eine Form gut einfetten.

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. Eier trennen und Eiweiß zu Schnee schlagen.

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Milch, Fett, Rum, Sirup, Eigelbe und Banane in einer zweiten Schüssel cremig pürieren.

Nach und nach die Mehlmischung unterrühren. Dann den Eischnee unterheben.

Den Teig in die Form gießen, oben glatt streichen und ca. 30 Minuten backen.

Etwas auskühlen lassen, dann aus der Form stürzen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Guss zubereiten.

Dafür alle Zutaten in eine schmale Schüssel mit hohem Rand geben und glatt pürieren. Den Guss über den erkalteten Kuchen geben.

Saftiger Nusskuchen (ohne Kristallzucker)



Saftiger Nusskuchen (ohne Kristallzucker)

Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende - und bleibt gesund!
Eure Judith



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email