

Blitzkuchen mit Birnen



ZUTATEN:

- 0,15 l Teutoburger Raps-Kernöl
- 175 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 400 g Weizenmehl
- 3 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Msp. Nelkenpulver
- 50 g Kakao
- 50 g Nüsse, gemahlen
- 3-4 EL Milch
- 1200 g Birnen (oder 2 Dosen Birnen à 460 g Einwaage)

Raps-Kernöl, Zucker, Vanillezucker, Eier und Salz mit dem Handrührgerät gut verrühren. Nach und nach das mit Backpulver, Zimt, Nelkenpulver, Kakao und den gemahlene Nüssen vermischte Mehl und die Milch zugeben und alles glatt rühren. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Die Birnen waschen, halbieren, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen, Dosenfrüchte in einem Durchschlag gut abtropfen lassen. Den Kuchen mit den Birnenhälften belegen und bei 180-190° C im vorgeheizten Ofen ca. 40-45 Minuten backen.

Pro Stück:

309 kcal (1293 kJ), 5,7 g Eiweiß, 14,0 g Fett, 40,1 g Kohlenhydrate (3,3 BE)

GENIESSERTIPP: Praktisch jeder Kuchen kann mit Rapsöl gebacken werden. Verwenden Sie statt jeweils 100g Butter oder Margarine einfach 80g rein pflanzliches Raps-Kernöl mit Buttergeschmack von der Teutoburger Ölmühle. So werden Backwaren besonders saftig und bleiben länger frisch. Sie erhalten außerdem eine schöne, goldgelbe Farbe. Das liegt am reichlich enthaltenen Lutein, einem wichtigen Carotinoid, das antioxidativ wirkt und unsere Zellen vor freien Radikalen schützt.