

Eierlikör-Guglhupf



ZUTATEN:

- 5 Eier
- 250 g Puderzucker
- 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1/4 l dickflüssigen Eierlikör
- 2 EL Mandellikör (oder einige Tropfen Bittermandel-Aroma)
- 1 Päckchen Backpulver
- ¼ l Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack
- 100 g gemahlene Mandeln
- 150 g Weizenstärke
- 50 g Weizenmehl
- 1 EL Zitronensaft

Die Eier mit dem Salz schaumig schlagen und dabei nach und nach Puder- und Vanillezucker einstreuen (schlagen, bis die Masse weißschaumig und dickcremig ist). Eierlikör und Mandellikör hinzufügen und ebenfalls sorgfältig unterrühren. Nach und nach das Öl einfließen lassen. Sobald sich alles vermischt hat, noch weitere 5 Minuten kräftig schlagen, damit der Kuchen schön locker wird. Mandeln mit Weizenstärke, Mehl und Backpulver mischen und mit dem Schneebesen locker, aber gründlich unterheben. Auf der unteren Schiene des vorgeheizten Backofens bei 180 Grad ca. 80 Minuten backen, in der Form erkalten lassen.

Pro Stück:

354 kcal (1481 kJ), 6,3 g Eiweiß, 18,5 g Fett, 37,1 g Kohlenhydrate (3,1 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.