

Mohnstreuselkuchen



ZUTATEN:

Für den Hefeteig:

- 325 g Mehl
- 25 g Hefe
- 150 ml Milch
- 1 Eigelb
- 30 g Zucker
- 40 ml Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack
- 1/2 TL Salz

Für die Mohnfüllung:

- 300 ml Wasser
- 100 g gemahlene Mohn
- 100 g Zwieback
- 100 g Zucker
- 100 g Marzipan

Für den Streusel:

- 90 g Zucker
- 1/2 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 75 ml Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack
- 1/4 Fläschchen Rum-Aroma
- 150 g Mehl
- 1/4 Päckchen Backpulver

Aus Mehl, Hefe, Milch, Eigelb, Zucker, Raps-Kernöl mit Butteraroma und Salz einen Hefeteig bereiten, gut durchkneten und zugedeckt an einem warmen Ort 30-40 Minuten gehen lassen. Nochmals durchkneten. Inzwischen das Wasser aufkochen, den gemahlene Mohn und den Zwieback zerbröseln. Alles zusammen mit dem Zucker und dem Marzipan in das heiße Wasser geben, zu einer glatten Masse verarbeiten und abkühlen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf 45 x 45 cm ausrollen, die Mohnfüllung gleichmäßig darauf verteilen und den Teig zweimal einschlagen. Den Mohnkuchen auf ein Backblech setzen. Für den Streusel Zucker, Vanillezucker, Salz, Raps-Kernöl und Rum-Aroma cremig rühren, das mit Backpulver vermischte Mehl unterkneten und zu Streuseln verarbeiten. Die Streusel auf den Kuchen verteilen und



den Kuchen bei 200° C 35-40 Minuten backen. Nach dem Abkühlen in ca. 12 Stücke schneiden.

Pro Stück:

421 kcal (1762 kJ), 8,7 g Eiweiß, 16,8 g Fett, 58,7 g Kohlenhydrate (4,9 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.