

Sue Quinn

Natürlich süßen mit Früchten und Beeren

Extrait du livre

[Natürlich süßen mit Früchten und Beeren](#)

de [Sue Quinn](#)

Éditeur : Dorling Kindersley Verlag



65 Rezepte ohne Zuckerzusatz

<http://www.editions-narayana.fr/b20205>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr

<http://www.editions-narayana.fr>



RÜBLIKUCHEN

Ergibt 8 Stücke - Zubereitung: 1 Stunde



ZUTATEN

125 g Mehl • 125 g Vollkornmehl • 1 TL Backpulver • 1 TL Natron
1 Prise Salz • 2 TL gemahlener Zimt • 1/2 TL gemahlener Ingwer • 50 g Walnusskerne, gehackt
70 g Rosinen »150g Banane, zerdrückt • 150 ml Sonnenblumenöl
3 Eier (Größe L), leicht verquirlt • 150 g Ananas, gehackt • 200 g Möhren, geraspelt

CREME: 100g weiche Butter • 150g Frischkäse • Mark von 1 Vanilleschote
1 TL gemahlener Zimt • 90-135 g ungesüßtes Apfelmus (s. S. 22, nach Belieben)

AUSSERDEM: Springform (22 cm Ø) • Pflanzenöl und Mehl für die Form



Den Backofen auf 180 °C vorheizen, die Springform mit Öl einfetten und mit Mehl austreuen. Beide Mehlsorten, Backpulver, Natron, Salz, Gewürze, Nüsse und Rosinen in einer Schüssel mischen. Bananen, Öl und Eier in einer zweiten Schüssel verquirlen. Die Eiermasse zur Mehlmischung gießen und kurz verrühren, bis sich alles gerade verbindet. Ananas und Möhren unterheben.

Den Teig in die Form füllen und im Ofen 30-40 Minuten backen. Inzwischen für die Creme Butter, Frischkäse, Vanillemark, Zimt und Apfelmus verrühren und kühlen. Den Kuchen aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Danach mit der Creme bestreichen.



65 Rezepte ohne Zuckerzusatz

Sue Quinn

Natürlich süßen mit Früchten und Beeren

65 Rezepte ohne Zuckerzusatz

160 pages, relié
publication 2016



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr