# Sue Quinn
# Natürlich süßen mit Früchten und Beeren

## Reading excerpt

Natürlich süßen mit Früchten und Beeren
of Sue Quinn
Publisher: Dorling Kindersley Verlag

http://www.narayana-verlag.com/b20205

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

# 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 0) • Pflanzenöl und Mehl für die Form



Leseprobe von S. Quinn, „Natürlich süßen mit Früchten und Beeren“
Herausgeber: Dorling Kindersley Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Den Backofen auf 180 °C vorheizen, die Springform mit Öl einfetten und mit Mehl ausstreuen. 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.



Leseprobe von S. Quinn, „Natürlich süßen mit Früchten und Beeren“
Herausgeber: Dorling Kindersley Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Sue Quinn

Natürlich süßen mit Früchten und Beeren

65 Rezepte ohne Zuckerzusatz

160 pages, hb
publication 2016

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com