Sue Quinn
Natürlich süßen mit Früchten und Beeren

Leseprobe

Natürlich süßen mit Früchten und Beeren
von Sue Quinn
Herausgeber: Dorling Kindersley Verlag

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

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

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 Seiten, geb.
erschienen 2016

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de