

Weihnachts-Stern

Rezept für Phase 1, Weihnachtszeit

Früchte/Nuss-Cake

Zutaten:

10g Streusüsse/Zucrino (künstlicher Süßstoff)
2 Eier
60g Mandeln
100g gemischte Nüsse oder Haselnüsse
Trockenfrüchte:
75g Feigen
75g Pflaumen
60g Aprikosen
60g Datteln
60g Sultaninen
1 Prise Salz
1 Messerspitze Nelkenpulver
1 Kaffeelöffel Zimt
2½ dl Milchdrink
200g Vollkorn- oder Dinkelmehl
1 Briefchen Backpulver
wenig Puderzucker



Zubereitung:

1. Streusüsse und Eier schaumig rühren
2. Nüsse und Trockenfrüchte grob hacken
3. Milch und Gewürze vermischen und mit den gehackten Nüssen und Früchten unter die Eigelbmasse geben
4. Mehl und Backpulver mischen und gesiebt unter die Masse. Rühren
5. Den Teig in eine gut bebutterte oder mit Pergamentpapier ausgelegte Form (kann auch Cakeform sein) füllen und glatt streichen. Nach Belieben mit ganzen Nüssen garnieren
6. Im vorgeheizten Ofen bei 200° C ca. 45-60 Minuten backen
7. Mit Puderzucker bestreuen

Probieren Sie diesen Leckerbissen. Der Früchte/Nusscake ist auch ein sehr geschätztes Weihnachtsgeschenk.

Berechnung: 1 Stk. Kuchen ca. 1½ cm breit (Cakestückgrösse) = 1 Fruchtportion und 1 Stärkeportion

Wir wünschen eine genüssliche Advents- und Weihnachtszeit.

Vitalance