

FRISCHER TATENDRANG ERDBEERKUCHEN

UNSER REZEPTE DES MONATS : JUNI 2016

ZUTATEN

Für den Kuchenboden:

- / 130 g gemahlene Mandeln
- / 50 g Mandelmehl
- / 10 g Kokosnus raspeln
- / 10 g Haselnusskerne gehobelt
- / 3 Eier
- / 1 reife Banane
- / 30 g Honig
- / 2 TL Weinstein Backpulver
- / 1 Prise Salz
- / etwas Kokosöl zum Einfetten der Springform

Für den Fruchtspiegel:

- / 500 g frische Erdbeeren
- / 50 g Honig
- / Saft einer ½ Limette
- / Mark einer frischen Vanilleschote
- / 1 Beutel Argantine
(Ersatzweise 6 Blatt Gelatine)

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180°C Heißluft vorheizen. Die Springform (ca. 18 - 19 cm) mit dem Kokosöl einfetten.

Die gemahlten Mandeln, das Mandelmehl und die Nüsse in eine Schüssel geben. Die Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Den Bananenbrei zusammen mit den Eiern unter die Nussmischung rühren. Den Honig, das Salz und das Backpulver dazu geben und alles zu einem homogenen Teig vermengen.

Nun den Teig in die Springform geben, glattstreichen und ca. 20 min. bei 180°C backen. Nach dem Backen den Kuchenboden abkühlen lassen. Dabei nicht aus der Springform lösen.

In der Zwischenzeit 450g der Erdbeeren waschen und in kleine Stücke schneiden. In einen Topf geben und den Honig über die Erdbeeren verteilen. Die Vanilleschote auskratzen und das Mark unter die Erdbeeren rühren. Die Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Saft ebenfalls über die Erdbeeren geben.

Nun den Beutelinhalt Argantine in die kalte Erdbeermasse rühren und langsam im Topf erhitzen. Die Erdbeeren mindestens zwei Minuten kochen lassen und weiter rühren. (Nach Belieben, der Konsistenz des Fruchtspiegels, die Erdbeeren noch pürieren.)

Den Fruchtspiegel nun auf den erkalteten Kuchenboden in die Springform geben und für mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem servieren 50g Erdbeeren waschen und halbieren und auf den Fruchtspiegel legen. Den Rand des Kuchens gerne noch mit Kokosraspel bestreuen.

Viel Spaß beim gesunden naschen!

tatendrang
training

