

Joghurt- Vollkorn-Kuchen

4 Eier

(Statt Eier: 3 -4 ESL Sojamehl verwenden und mit Wasser/ Reis/Hafermilch anrühren.)

150 g Zucker/oder Agavendicksaft/ oder Honig

150 ml Öl Raps/Sonnenblumenöl oder auch Kokosöl

200 ml Sprudelwasser mit Zitrone (kann auch evtl. etwas mehr sein -Teig sollte schön flüssig sein!!)

400 g Dinkel/Weizenvollkorn/Kamutvollkornmehl oder auch Einkornmehl *)

1 Päckchen Backpulver (Weinstein)

Eier mit Zucker, Öl verquirlen, Mehl und Sprudelwasser dazu vermischen und auf ein gefettetes Blech, den relativ flüssigen Teig, laufen lassen. Den Ofen auf 175 Grad vorheizen und den Kuchen ca. 25-30 Minuten goldgelb backen.

Belag:

2 Becher Sahne steif schlagen

3 Joghurt ohne Geschmack

(kann auch Sojajoghurt sein)

-Süße nach Geschmack

Alles vermischen und auf den abgekühlten Boden streichen!

Evtl. mit Zimt dünn bestreuen und mit Minzeblätter garnieren ☺

Schmeckt im Sommer schön frisch und leicht!



***) verschiedene Getreidesorten erhalten Sie in unserem**

Heil
LÄDCHEN

Wir beraten Sie gerne – auch stellen wir Ihnen zum Ausprobieren eine Getreidemühle zur Verfügung. Sprechen Sie mich einfach an! ☺

Heil-Salzgrotte und Heil-Lädchen

Inh. Evelyn Heil -Ernährungsfachfrau/Kneipp-Gesundheitstrainerin- **Breitenseeweg 3 96268 Mitwitz**

Anmeldung telefonisch: Tel: 09266/7929070