

FRÜCHTEKUCHEN

Brainfood – viel Eiweiß – schnell – einfach - 1 Kastenform

Zutaten:

300g Trockenpflaumen
300g Getrocknete Feigen
200g Getrocknete Aprikosen
200g Mandelkerne, grob gehackt
100g Haselnüsse, gerieben
50g Cashewkerne, grob gehackt
5 Eier
125g Butter
1 EL Honig
200g Vollkorn-Dinkelmehl, BIO
½ TL gemahlener Ingwer
1 EL Zimt



Zubereitung:

- Pflaumen, Feigen, Aprikosen, Nüsse grob hacken oder kurz in einem Blitzhacker zerkleinern
- Eier trennen und das Eiklar zu Schnee schlagen
- Butter mit Honig und Dotter schaumig schlagen
- Früchte, Nüsse und Gewürze zugeben und verrühren – danach den Eischnee unterheben
- Eine Silikon-Kastenform dünn mit Kokosöl bestreichen und den Teig einfüllen
- Im vorgeheizten Bahrohr bei 175°C Umluft etwa 60 Minuten backen
- Aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen
- In Frischhaltefolie verpackt ist der Früchtekuchen an einem kühlen Ort ca. 10-14 Tage haltbar

TIPP:

Die Masse reicht auch für 2 Kastenformen – je nach gewünschter Höhe des Kuchens.

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!