



Obst-Kuchen ohne Zucker

Für diesen zuckerfreien Obstkuchen kannst Du jedes saftige Obst ausprobieren!

Zutaten für 1 Kastenform o.

- 300g saftiges Obst
- 3 Eier
- 250g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Vanilleschote (o. 1 TL Vanillepulver)
- 200ml Milch

Zubereitung

- Backofen auf 190°C vorheizen (Ober-/Unterhitze).
- Kastenform mit Backpapier auslegen oder fetten und mit etwas Mehl bestäuben.
- Obst putzen und ggfs. in kleine Stücke schneiden.
- Die Eier in einer Küchenmaschine schaumig schlagen (Thermomix: 10sec. Stufe 5)
- In einer separaten Schüssel Mehl, Backpulver, Salz und Vanille mischen.
- Mehlmischung und Milch im Wechsel zu den Eiern geben. Glatt verrühren ohne zu lange zu rühren (TM: erst je 5sec Stufe 4, am Ende 10sec. Stufe 5)
- Die Obststücke unterheben (TM: 5sec Stufe 5 links).
- Im Backofen 30-35 Minuten backen. Stäbchenprobe machen.
- Gut auskühlen lassen.

TIPP: nach dem Rezept kann man auch zuckerfreie Obst-Muffins backen. Einfach in Muffinförmchen geben und Backzeit auf ca. 20-25 Minuten reduzieren.