

Buttermilchkuchen mit Früchten

Zutaten für 1 Blech, 12 Portionen:

3	Eier
170 g	Zucker
2 TL	Vanillezucker
200 g	Weizenmehl Typ 405
150 g	Vollkornmehl
3 TL	Backpulver
250 ml	Buttermilch
400 g	Obst (z. B. Ananas, Heidelbeere, Mandarine)
20 g	Kokosflocken oder gehackte Nüsse

Zubereitung:

- Die Eier aufschlagen und schaumig rühren. Nach und nach Zucker und Vanillezucker dazu geben. Anschließend Mehl und Backpulver mischen und mit der Buttermilch unter die Ei-Masse rühren.
- Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die Früchte auf dem Teig verteilen und die Kokosflocken bzw. Nüsse über den Kuchen streuen.
- Bei Ober-/Unterhitze 190°C etwa 30 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion:

174 Kcal, 4 g Eiweiß, 2 g Fett, 36 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Klinik Bad Oexen