
Gewürzkuchen auf dem Blech

200 g Vollkornmehl z.B. Dinkel oder Dinkel/Kamut/Einkorn *)

1 Päckchen Backpulver Weinstein

1 MS Vanille

200 g Haselnüsse

200 g Mandeln (können auch Cashewkerne/Walnüsse/Haselnüsse)

3 Teelöffel Lebkuchengewürz

2 MS gem. Nelken

1 MS Cardamon

2 TL Zimt

200g Rohrohrzucker oder Honig (Blüten oder Akazie)

4 Eier

250 ml Milch

150 g Butter

2 EL Honig

eventuell Rum nach Geschmack

Alle trockenen Zutaten miteinander mischen.

Die Milch mit der Butter erwärmen, bis die Butter darin zergeht.

Eier und Zucker (oder Honig) schaumig schlagen.

Dann das Eier-Zucker-Gemisch unter die trockenen Zutaten geben,

leicht abgekühlte Butter-Milch-Mischung mit untermengen

- sehr lockerer Teig (fast flüssig) auf das gefettete Blech laufen lassen.

Im vorgeheizten Ofen backen. 175°Grad ca. 25 Minuten.

Den abgekühlten Kuchen mit Kuvertüre bestreichen... -

wenn möglich, ein paar Tage „durchziehen“ lassen [≡] !

(Schmeckt so lecker, dass man es kaum abwarten kann!)

***) alle Getreidesorten finden Sie in unserem Heil-Lädchen-
sowie Getreidemühlen/Getreideflocker - auch zum Ausleihen-!**

Heil-Salzgrotte und Heil-Lädchen/Laden-Cafe'

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

Anmeldung telefonisch: Tel: 09266/7929070 www.heil-salzgrotte.de info@heil-salzgrotte.de