Tassenkuchen mit Roter Bete

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 EL Rapskernöl
- 150 g Rote Bete
- 100 g entöltes Mandelmehl
- 30 g schwach entöltes Kakao-Pulver
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 (Größe M) Eier
- 2 EL Lucuma-Pulver
- alternativ: Apfelmark
- 100 ml (1,5% Fett) Milch
- 1 Messerspitze gemahlener Ingwer
- 100 g Schmand
- 0,5 TL Mohnsamen

Pro Portion 1 ofenfeste Tasse (circa 300 ml Volumen) bereitstellen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Tassen mit etwas Öl einfetten.

Rote Bete putzen, schälen und fein raspeln. Dabei am besten Einweghandschuhe tragen, da die Knollen stark abfärben. Rote-Bete-Raspeln in einem Sieb mit einem Löffel ausdrücken, dabei den ablaufenden Saft auffangen und beiseitestellen.

Mandelmehl, Kakao, Backpulver und Salz mischen. Eier mit dem Lucuma-Pulver in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts hell aufschlagen. Milch, übriges Öl und Ingwer untermischen. Zuletzt den Mandel-Mix und die Rote-Bete-Raspeln unterrühren. Teig in die Tassen füllen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten backen.

Die Tassenkuchen herausnehmen und auf einem Kuchengitter etwa 20 Minuten lauwarm abkühlen lassen. Inzwischen Schmand mit etwas aufgefangenem Rote-Bete-Saft verrühren. Zum Servieren die Tassenkuchen jeweils mit 1 Klecks Rote-Bete-Schmand und Mohn garnieren.

Tipps:

Backen mit Roter Bete statt Zucker geht sehr gut, da die frischen Knollen leicht süßlich schmecken, das Gebäck saftig machen und zugleich gesunde Inhaltsstoffe besitzen.

Lucuma ist die Frucht des südamerikanischen Lucumabaumes. Sie ist als Pulver in Bioläden erhältlich und ist wegen ihres süßlichen Geschmacks ebenfalls eine interessante Zuckeralternative.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen