

Kürbiskuchen

Zutaten (für 16 Portionen):

- 200 g (z. B. Hokkaido) Kürbis
- 150 g Zucker
- 4 Eier
- 200 g Butter
- 125 g gemahlene Mandeln
- 275 g Kichererbsen-Mehl
- 3 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 TL geriebene Zitronenschale
- 50-100 ml Milch
- nach Geschmack: Puderzucker

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Den entkernten Kürbis auf der Kartoffelreibe raspeln. Mit Zucker, Eiern und weicher Butter in einer Schüssel mit dem Handmixer gut verrühren. Gemahlene Mandeln, Kichererbsen-Mehl, Backpulver und Zitronenschale hinzufügen. Alles zuerst auf niedrigster Stufe, dann 3 Minuten auf höchster Stufe verrühren, dabei etwas Milch dazugeben. Der Teig soll schwerreißend vom Löffel fallen.

Eine Kastenform buttern und mehlen. Den Teig hineingeben und im vorgeheizten Ofen bei ca. 190 Grad Ober-/Unterhitze etwa 70 Minuten backen. Nach 60 Minuten eine Garprobe machen.

Wer mag, kann den Kuchen nach dem Erkalten mit etwas Puderzucker bestäuben.

Nährwerte (pro Portion):

262 kcal, 20 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 17 g Fett, 1 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Bluthochdruck
COPD
Diabetes
Divertikulose
Fruktose-Intoleranz
Hashimoto
intensivem Sport
Magen-Bypass
Metabolisches Syndrom
Multiple Sklerose
Nasenpolypen
Parodontitis
PCO-Syndrom
Potenzstörung
Sodbrennen

Sinusitis

Untergewicht

Verstopfung

Wechseljahre

Zöliakie (wenn Weinstein-Backpulver verwendet wird)

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 04.03.2019

Koch/Köchin:

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