

Veganer Buchweizenkuchen

Zutaten für 1 Kuchen (16 Stück):

- 200 g Buchweizenmehl
- 200 g gemahlene Walnüsse
- 1 Päckchen Backpulver
- 125 g Zucker
- 0,2 TL Salz
- 315 ml Pflanzendrink
- alternativ: Saft
- 150 g Rapsöl
- 500 g Äpfel

Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Zuerst die trockenen Zutaten mischen, dann die flüssigen mit einem Mixer oder Schneebesen gut einarbeiten, sodass ein Rührteig entsteht. Statt Pflanzendrink oder Saft kann man auch Milch verwenden, dann ist der Kuchen jedoch nicht mehr vegan.

Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Backform füllen und glatt streichen. Mit Obst nach Wahl und Verträglichkeit belegen, zum Beispiel mit Apfelspalten oder Heidelbeeren. Möglich ist es auch, ein Glas Wild-Preiselbeeren unterzuziehen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen circa 50 Minuten backen.

Tipp:

Den abgekühlten Kuchen nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben oder mit laktosefreier Sahne beziehungsweise veganem Sahneersatz servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin:

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