

Low Carb Mohn-Zwetschken-Kuchen |

glutenfreiessen.at



Trockenzutaten:

70 g geriebene Mandeln
50 g gemahlener Mohn
35 g brauner Zucker
1,5 TL Weinstein-Backpulver
1 TL Flohsamenschalenpulver (FiberHusk)
1 TL Ceylon-Zimt
etwas Vanillepulver

Nasszutaten:

2 Eier
1 Leinsamenei (= 1 EL gemahlener Goldleinsamen + 5 EL lauwarmes Wasser)
120 g Kokosmilch

Belag:

22 – 25 entkernte, halbierte Zwetschken

Zubereitung: 30 min
Backzeit: 35 - 40 min
Ofen: 180°C, Heißluft

1. Zwetschken waschen, halbieren und entkernen.
2. 1 EL gemahlene Leinsamen mit 5 EL lauwarmen Wasser anrühren und 10 min quellen lassen.
3. Die Trockenzutaten in einer Schüssel einwiegen und vermischen.
4. Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen. Das Leinsamen-Wasser-Gemisch mit einer Gabel kräftig aufschlagen und zur Ei-Zucker-Masse geben. Nochmals gut mixen und auch die Kokosmilch untermischen.
5. Danach Trockenzutaten unterheben und den Teig ein paar Minuten ziehen lassen.
6. Backrohr auf 180 °C Heißluft vorheizen.
7. Eine Form (ca. 24 x 24 cm) mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und dicht mit den Zwetschkenhälften belegen.
8. Den Kuchen für 35 – 40 min bei 180°C auf mittlerer Schiene backen.
9. Je nach Belieben mit Schlagobers, Joghurt oder Topfencreme genießen.