

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Bananen-Beeren-Kuchen

Zutaten für den Bananenkuchen-Boden:

- 250 g weiche Butter
- 150 g Honig
- Vanilleschote / Vanillearoma
- 3 Eier
- 300 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 1 TL Natron
- 2 TL Kakao oder Carob
- 500 g reife Bananen (mit Schale gewogen)

Mehl mit Backpulver, Natron und Kakao/Carob vermischen.

Die Bananen mit einer Gabel zu einem Mus zerdrücken.

Butter und Honig schaumig rühren, dann nach und nach die Eier und etwas von der Mehl-Mischung unterrühren, dann das restliche Mehl und schließlich das Bananen-Pürree unterziehen.

Den Teig in eine gefettete Springform füllen und 1 Stunde backen bei 150° Grad Umluft.

Danach Backofentür öffnen und den Kuchen noch ¼ Stunde im Ofen auskühlen lassen.

Den Springformrand lösen und den Kuchen auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.



Zutaten für die Sahne-Quark-Creme:

- 200 g BIO-Schlagsahne
- 250 g Sahnequark
- 50 g Blütenhonig

Die Sahne steif schlagen. Den Quark mit dem Honig verrühren und unter die Sahne ziehen.

Einen Tortenring um den Boden stellen und die Creme auf den ausgekühlten Boden streichen.

Belegen:

Belegen mit frischen Früchten wie Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Weintrauben und, und, und....

Aus Wunsch noch mit Tortenguss aus Agar-Agar (ohne Zucker) und Fruchtsaft (rot oder hell) begießen.

