

Marias Gesundküche „hoch3“

Marias Gesundküche "hoch3" | Facebook

Birnen-Mohn-Kuchen – ein Genuss! 😊

Zutaten:

- 250 g Butter, zimmerwarm und weich
- 200 g Blütenhonig
- 4 Eier
- 250 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 1 P. Weinstein-Backpulver
- 200 g Mohn gemahlen
- 150 g Haselnüsse gemahlen
- Etwas Bourbonvanille oder Vanille-Aroma
- 3 große Birnen
- Etwas Zitronensaft

Herd auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Backblech mit Butter einfetten.

Das Mehl mit dem Backpulver, den Haselnüssen und dem Mohn vermischen.

Butter mit Honig schaumig rühren, nacheinander die Eier zugeben, jeweils mit 1 großem EL der Mehlmischung unter den Teig rühren. Schließlich die restliche Mehlmischung unterheben.

In einer Schüssel etwas Zitronensaft mit etwas Wasser verrühren. Die Birnen mit Schale in dünne Spalten und dann in Stücke schneiden und in das Zitronenwasser geben. Zum Schluss abtropfen lassen und unter den Teig heben.

Den Teig auf das gefettete Backblech streichen (ungefähr $\frac{3}{4}$ vom Backblech ausnützen, nicht zu dünn aufstreichen) und auf der 2. Schiebeleiste von unten bei 180 Grad Umluft 30 Minuten backen.

Zum Servieren:

- Ganz schlicht mit etwas Kokosmehl bestäuben
- Wer es üppig mag: mit Schokoguss bestreichen
 - 100 g Butter in einem kleinen Topf mit
 - 100 g Blütenhonig schmelzen und
 - 25 g Kakao einrühren
- In der erfrischenden Variante mit einem Obstsalat servieren, am Besten mit weiteren Birnen, und mit gehackten und gerösteten Haselnusskernen bestreuen.
- Ein Klecks Schlagsahne passt immer 😊

Nach einem Rezept aus dem sehr empfehlenswerten Buch von Ute Olk, Das große Vollkorn-Backbuch, Conte-Verlag

