

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Erdbeerenkuchen mit Bananen-Boden

Zutaten für den Bananenkuchen-Boden:

- 250 g weiche Butter oder z.B. Rapsöl
- 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/Öl, Honig und Eier ca. 5 Minuten schaumig rühren, dann nach und nach die Mehl-Mischung unterrühren. Zum Schluss das Bananenpüree 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.

Dann aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter 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.

Belege die Sahnecreme dicht an dicht mit den frischen Erdbeeren.

TIPP zum Tortenguss:

Konventioneller Tortenguss enthält meist Carrageen als Geliermittel, das in Tierversuchen Darmgeschwüre verursacht. Ich empfehle daher einen Tortenguss auf Basis von Agar-Agar. Doch auch bei Agar-Agar-Tortenguss sollte man auf die Zutatenliste schauen, manchmal ist der Hauptbestandteil Zucker, das ist aber gar nicht nötig und es gibt auch Produkte ohne Zucker. Ich bereite den Tortenguss dann mit (rotem) Fruchtsaft (100 % Frucht) zu, das ist süß genug.

