

G'sunder Heidelbeerkuchen mit Buchweizen

28.06.2015 13:21

Zutaten

200 g Heidelbeeren (ungezuckert, frisch oder TK)

1 Ei

5 EL Pflanzenöl (ich habe Rapsöl verwendet)

150 ml Hirsemilch (du kannst auch Mandel- oder Reismilch nehmen oder normale Milch, dann aber für die Süße etwas mehr Ahornsirup verwenden)

100 g glutenfreies Backmehl

100 g Buchweizenmehl (ich habe meines im Reformhaus gekauft, heißt HOLO; gut ist auch das von Werz oder Alnatura)

60 g geriebene Mandeln

5 EL Ahornsirup

4 (weiche) Medjoul Datteln (habe die von Ja! Natürlich verwendet)

2 TL Backpulver

1/2 TL Zimt

1 Messerspitze geriebene Bourbon Vanille

1 Prise Salz

optional: 1-2 EL Chia Samen und 1 TL geschrotete Leinsamen

Zubereitung

1. Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. TK-Heidelbeeren zum Auftauen bereitstellen (sie sollten bei der Verwendung aufgetaut sein). In einer Schüssel (glutenfreies) Mehl mit Buchweizenmehl, geriebenen Mandeln, Bourbon Vanille, Zimt und Backpulver mischen. Optional Chia-Samen sowie Leinsamen unterrühren.
2. In einer weiteren Schüssel Hirsemilch oder andere Milch, das Ei sowie das Pflanzenöl mit einem Handrührgerät verquirlen. Nun die Datteln entsteinen und mit einer Gabel gut zerdrücken und mit dem Ahornsirup unter die Flüssigkeit mischen. Es macht nichts, wenn immer wieder kleine Dattelklumpen übrig bleiben. Nun die trockenen Zutaten langsam zur flüssigen Mischung geben und mixen.
3. Eine Kastenform (Alternativ gehen auch Muffinförmchen) mit Butter einfetten und bemehlen. Nun eine kleine Schicht Teig zugießen und nun schichtweise Heidelbeeren und Teig getrennt einfüllen. (Würde man die Heidelbeeren gleich unterrühren, wäre der ganze Teig blau, und das wollen wir ja nicht).
4. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen, oder bis die Oberfläche braun ist und der Zahnstochertest gelingt.

Chia Samen und Leinsamen kann man nach Belieben hinzufügen. Veronika empfiehlt nicht mehr als angegeben beizumengen, da sich ansonsten die Konsistenz des Kuchens verändern könnte.

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!