

Kulinarik im Forsthofgut

Zutaten 15 Stück

4 Stk. Bio- Eier

180 g brauner BIO Rohrzucker

1/16 l Bio- Sonnenblumenöl

etwas Rum

Salz

1-2 Stk. vollreife BIO- Bananen

125 g BIO- Buchweizenmehl fein gemahlen

125 g glutenfreies Mehl (zB Mantler oder Schär Kekse & Kuchen)

Prise glutenfreies Backpulver

Bio- Butter zum Ausstreichen der Backform

Zubereitung

1. Backofen auf 160° C Umluft vorheizen. Eier mit Zucker und einer Prise Salz schaumig schlagen.
2. Nach und nach unter ständigem Rühren Sonnenblumenöl hinzugeben.
3. Bananen fein aufmixen und dazumischen.
4. Backpulver mit Mehl mischen und unter die Masse heben.
5. Masse in eine ausgebutterte Kastenform füllen, in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 45 min. backen.

~Tipp: Anstatt Butter kann man auch Margarine oder Öl zum Ausstreichen verwenden - dann ist der Kuchen zusätzlich auch lactosefrei.



Scan me!