

GITTERKUCHEN

vom Blech



vegan

MEIN REZEPT REZEPT KLASSISCH

- | | |
|---|---------------------------|
| 240 g ungesüßtes Apfelmus | 2 Eier |
| 80 g Zucker | 250 g Zucker |
| 1 Pkg. Vanillezucker | 1 Pkg. Vanillezucker |
| 1 Prise Salz | 1 Prise Salz |
| 100 ml Rapsöl | 300 g Butter |
| 400 g Vollkornmehl | 500 g Mehl |
| 200 g gemahlene Walnüsse | 200 g gemahlene Walnüsse |
| 40 g geriebene Bitterschokolade
(mind. 70 % Kakaoanteil) | 50 g geriebene Schokolade |
| 2 TL Zimtpulver | 2 TL Zimtpulver |
| 1 Prise gemahlener Ingwer | |
| 2 TL Backpulver | 2 TL Backpulver |
-
- | | |
|---|---|
| 300 g Ribisel-Fruchtaufstrich
(Johannisbeeren-Fruchtaufstrich,
mind. 70 % Fruchtanteil) | 300 g Ribiselmarmelade
(Johannisbeerenkonfitüre) |
|---|---|

TIPP!

Werden die Nüsse zuvor geröstet, bekommt der Kuchen einen intensiveren Nussgeschmack. Dazu die Nüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett fünf Minuten rösten, bis sie herrlich duften. Dabei immer wieder umrühren. Die Nüsse danach in eine Schüssel umfüllen, vollständig auskühlen lassen und dann erst weiterverarbeiten.

Nährwerte pro Stück Nährwerte pro Stück

786 kJ / 188 kcal 1 233 kJ / 295 kcal

10,5 g Fett 15,5 g Fett

davon 1,1 g gesättigte Fettsäuren davon 7,5 g gesättigte Fettsäuren

18,5 g Kohlenhydrate 32,7 g Kohlenhydrate

davon 8,8 g Zucker davon 19,3 g Zucker

3,4 g Eiweiß 5,1 g Eiweiß

2,9 g Ballaststoffe 1,9 g Ballaststoffe

ZUBEREITUNG



1. Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Das Backblech mit Backpapier belegen.
3. Für den Teig Apfelmus mit Zucker, Vanillezucker, Salz und Öl glatt rühren.
4. Mehl mit Nüssen, Schokolade, Gewürzen und Backpulver mischen, zu den flüssigen Zutaten geben und alles zu einem kompakten Teig verarbeiten.
5. Teig zehn Minuten kühl rasten lassen.
6. Danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen kurz durchkneten.
7. Zwei Drittel des Teiges in der Größe des Backblechs ausrollen und auf das Blech legen.
8. Fruchtaufstrich glatt rühren und auf dem Teig verstreichen.
9. Das letzte Teigdrittel ebenfalls dünn ausrollen und mit einem Teigrad Streifen abschneiden.
10. Die Streifen als Gittermuster auf die Marmelade legen.
11. Kuchen 35 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.



Zubereitungszeit
15 Minuten



Backzeit
35 Minuten



Portionen
25



Backblech
37 x 33 cm