

KARLS SAFTIGER RÜEBLIKUCHEN

FRECHE
FREUNDE

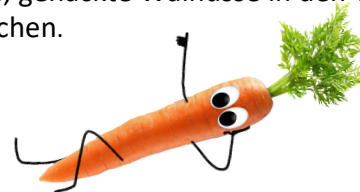
Schweiz



Karls saftiger Rüblikuchen hat extra viel Gemüse-Power. Du fragst Dich verwirrt: Gemüse im Kuchen? Wir sagen: Aber ja, bitte! Du wirst begeistert sein, wie fein Karl sein kann. Und Du wirst staunen, wie wenig Zucker Du dann eigentlich noch zum Süssen brauchst. Denn die Süsse für den Teig bringt Karl schon mit und holt sich noch Verstärkung von Bob Banane.

FRECHER TIPP

Für die Feinschmecker unter den Kids, gehackte Walnüsse in den Teig mischen.



ZUBEREITUNG

Schritt 1: Die Rübli fein reiben und die Banane zermatschen. Die Hälfte vom Joghurt und Ahornsirup zur Seite stellen. Dies wird für die Glasur gebraucht.

Schritt 2: In einer Schüssel Mehl, Backpulver und Zimt mischen. Dann Eier, Öl, Ahornsirup, und Joghurt dazugeben und alles mixen. Nicht vergessen: Jetzt nur die Hälfte vom Ahornsirup und Joghurt verwenden!

Schritt 3: Die gematschte Banane, die geriebene Rübli und Mandelmilch dazugeben. Alles noch einmal gut durchmischen.

Schritt 4: Die Kuchenform mit einem Stück Butter einfetten und die Masse in die Form geben. Bei 180 Grad ca. 60 Minuten backen.

Schritt 5: Für die Glasur den Frischkäse, den Rest Joghurt und Ahornsirup vermengen und über den Kuchen giessen, wenn er fertig gebacken ist.

ZUTATEN (4 Portionen)

- 3 Rübli
- 1 Bananen
- 2 Eier
- 195 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 270 g griechischer Joghurt
- 125 ml Mandelmilch
- 150 g Ahornsirup
- 113 g Frischkäse
- Stückchen Butter zum Einfetten der Backform
- etwas Öl

KARLS SAFTIGER RÜEBLIKUCHEN TO GO

Ob zu Weihnachten, zu Ostern, zum Geburtstag, zum Sonntagskaffee oder einfach zwischendurch – Karls saftiger Rüblikuchen eignet sich für unterschiedlichste Anlässe. Um den Kuchen leichter zu transportieren, kannst Du den Teig auch einfach in kleine Muffinförmchen portionieren. Das schadet dem Aussehen gar nicht! Im Gegenteil! Nun hast Du auch die Chance die kleinen Rübliküchlein noch individuell mit essbarer Deko zu gestalten.