GORILLA

MAI-REZEPT

FOOD

RHABARBER-STREUSEL-KUCHEN

MIT VANILLE-PUDDING

Zutaten

Rezept für
1 Kuchen (12 Stück)

TEIG

2	EL	Leinsamen
5	EL	Wasser
150	g	Mehl
150	g	Vollkorn-Mehl
15	g	Back-Pulver
180	g	Vanille-Zucker
3	EL	Vollrohr-Zucker
1	ml	Soja-Milch
80	ml	Raps-Öl
etwas		Raps-Öl

FÜLLUNG

1	kg	Rhabarber
40	g	Vanille-Pudding-Pulver
450	ml	Soja-Milch
3	EL	Vollrohr-Zucker

STREUSEL

50	g	Zucker
10	g	Vanille-Zucker
80	g	Mehl
50	g	Butter
1	Prise	Salz

Küchen-Material

Back-Handschuhe	Kühl-Schrank	Schüssel groß
Back-Ofen	Messer	Schüssel klein
Back-Pinsel	Mixer	Spring-Form
Back-Spachtel	Rost	Teller
Ess-Löffel	Schnee-Besen	Topf
Gabel klein	Schneide-Brett	Wasser-Hahn

Nährwert-Angaben	1Port.	Tages-Bedarf
Energie	1294 kJ/ 309 kcal	12 %
Fett	13 g	14 %
Kohlenhydrate	40 g	12 %
Ballaststoffe	6 g	21 %
Protein	6 g	8 %

QR-Code scannen und Kochtutorial anschauen.

GORILLA

GORILLA

MAI-REZEPT

Menge		Zutaten	Zubereitung	Material & Geräte
			Back-Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.	
TEIG				
2	EL	Leinsamen	zerkleinern.	
5	EL	Wasser	mit den Leinsamen vermengen, kurz ziehen lassen (bis es eindickt) > “Leinsamen-Ei“.	
150 150 15 10 3	g g g g EL	Mehl Vollkorn-Mehl Back-Pulver Vanille-Zucker Vollrohr-Zucker	vermischen.	
100 80	ml ml	Soja-Milch Raps-Öl	mit dem „Leinsamen-Ei“ zur Mehl-Mischung dazugeben, gut verkneten.	
etwas		Raps-Öl	Spring-Form (26 cm) einpinseln.	
			Teig in der Form auslegen, den Rand 2–3 cm hochziehen, im Kühlschrank aufbewahren.	
FÜLLUNG				
1	kg	Rhabarber	waschen, schälen, in Stücke schneiden.	
40 450 3	g ml EL	Vanille- Pudding-Pulver Soja-Milch Vollrohr-Zucker	verrühren, kurz aufkochen, auf den Teig geben.	
			Rhabarber auf dem Teig verteilen.	
STREUSEL				
50 10 80 50 1	g g g g Prise	Zucker Vanille-Zucker Mehl Butter Salz	verkneten (bis Streusel entstehen), auf dem Kuchen verteilen.	
BACKEN				
			Kuchen ca. 40 Minuten backen.	
ANRICHTEN				
			Kuchen aus dem Ofen holen, vollständig abkühlen lassen, Stücke herausschneiden, auf einem Teller servieren.	

QR-Code scannen und Kochtutorial anschauen.

GORILLA