

Erdbeerkuchen

Zutaten für 8 Personen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

Für den Teig

50 g	Kokosöl
180 g	Butter
2	Eier
3 EL	Flohsamenschalen gemahlen
250 g	Weizenmehl
50 g	Mandelmehl
2 TL	Vanille-Mandel Würzöl
150 ml	Milch
150 g	Rohrzucker
1 Päckchen	Backpulver
1 Prise	Salz

Für den Belag

400 g	Erdbeeren
2 EL	Zucker
1 Päckchen	Tortenguss
250 ml	Wasser



Zubereitung

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kokosöl und Butter auf kleinster Stufe in einem Topf flüssig werden lassen und in eine Rührschüssel füllen. Eier untermischen. Die restlichen Zutaten für den Teig hinzufügen und mit einem Handrührer zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten.

Den Teig in eine gefettete Springform füllen und mit einem Löffel glatt streichen. Mit einer Gabel vorsichtig Löcher in der Teig pieksen, damit der Kuchen sich nicht zu stark aufwölbt. Den Kuchenboden für etwa 20-25 Minuten backen und abkühlen lassen.

Erdbeeren waschen, das Grün entfernen, je nach Belieben halbieren oder vierteln und gleichmäßig auf dem Kuchenboden verteilen. Einen Tortenguss aus Tortengusspulver, Zucker und Wasser zubereiten und mit einem Löffel von der Mitte aus auf dem Kuchen verteilen. Tortenguss fest werden lassen und den Kuchen bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Hinweise

Als Backzutat verhalten sich gemahlene Flohsamenschalen ähnlich wie Chiasamen bzw. Chiamehl. Gemahlene Flohsamenschalen machen den Teig geschmeidiger und wirken wie ein Bindemittel ohne den Teig

auszutrocknen. Durch die Zugabe des gemahlene Pulvers kann die Anzahl von Eiern verringert werden. Flohsamenschalen enthalten viele Ballaststoffe und kaum Kohlenhydrate und sind somit optimal für die Low Carb Ernährung geeignet. Man kann sie entweder direkt unter den Teig mischen oder sie zuvor mit warmem Wasser für einige Minuten aufquellen lassen.