



2. Platz

Jonathans Lieblingkuchen = süßer Kuchen

eingereicht von Stefanie O.

Zutaten:

300g Dinkelvollkornmehl
175ml Agavendicksaft
1 P Backpulver
4 Eier
150 ml Rapsöl
150ml Milch
evtl. Rosinen

Zubereitung:

alles verrühren und in eine gefettete Kastenkuchenform
50 min bei 160°C (Umluft) backen

Bewertung:

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: 50 Minuten

Zubereitungsweise: leicht

Raffinesse: Kochlöffeln 4 von 5, weil es immer noch eine Süßigkeit ist

pro Stück (bei 16 Stück pro Kuchen): 207,5 kcal, 21 g Kohlehydrate, 12 g Fett, 4,5 g Eiweiß

Ausgewogenheit: Vollkornmehl enthält Ballaststoffe, Mineralstoffe und Spurenelemente die für einen aktiven Stoffwechsel und Wachstum wichtig sind. Agavendicksaft ist eine alternative Zuckerform und enthält vorwiegend Fruchtzucker der den Insulinspiegel nicht ansteigen lässt und somit keine Heißhungerattacken auf Süßigkeiten auslöst. Das Rapsöl enthält hochwertige pflanzliche ungesättigte Fettsäuren die im Körper neue Zellwände bauen und nicht im Fettspeicher landen. Und sogar Omega 3 Fettsäuren sind enthalten, die entzündungshemmend wirken. Pflanzliche Fette und Vollkornprodukte sind nährstoffreich und liefern somit einen wichtigen Beitrag zur Nährstoffversorgung des Kindes.