



Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen
Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

Das Genussrezept:

Leckerer und schneller (Fett-, Ei- und Glutenfreier) Obstkuchen

Eine ganz neue Art zu kochen habe ich vor Kurzem im Ayurvedazentrum Lüchtfeld entdeckt, wo ich Kurgäste und Belegschaft verpflegen durfte... nämlich komplett vegan, aber vor allem ganz ohne Fett! Nur die Soße darf Fett enthalten, sonst ist alles absolut fettfrei. Hier ist ein Rezept was ich Euch vorstellen möchte, denn dieser Kuchen ist... hmmm... saftig, süß, einfach lecker! Einfach nachbacken :-)

Das ursprüngliche Rezept stammt von Peter, Hauptkoch im Ayurvedazentrum Lüchtfeld. Dies ist meine Variante:

100 g Rosinen
350 g Reismehl
150 g Hirsemehl
20 g Bio-Backpulver
1 Prise Salz
1/4 TL gemörserte Kardamomsamen
1/4 TL Ingwerpulver
1 Prise Sternanis
1 Prise Muskatnuss
6-8 EL Agavendicksaft
200 g reife Bananen
1 Glas Ananassaft

- die Rosinen über Nacht in Wasser einweichen
- den Ofen auf 150 Grad vorheizen
- in einer Schüssel die 2 Mehle, sowie das Backpulver, das Salz und die Gewürze mit einem Schneebesen vermengen
- den Agavendicksaft, die in Scheiben geschnittenen Bananen und den Saft dazu geben
- mit einem Holzlöffel umrühren
- nun soviel Wasser dazugeben, dass ein dickflüssiger Teig entsteht
- ein Blech mit Backpapier auslegen, den Teig darauf verteilen
- im heißen Ofen bei Ober- und Unterhitze 30-40 min. (je nach Ofen und Blechgröße) auf der mittleren Schiene backen
- ich würde empfehlen, schon nach 30 min. mit einem Messer zu testen, ob der Teig schon durchgebacken ist
- den Kuchen abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden

Bon appétit!