

Ananas-Kuchen

Vorbereitung: 10 Min.
Portionen: 10 bis 12
Proteingehalt: 18 g



Du benötigst:

- ✓ 1 ganze Ananas
- ✓ 4 Eier
- ✓ 10 EL Rapsöl oder Sonnenblumenöl
- ✓ 150 g Sukrin gold und icing

- ✓ 1 Packung Backpulver
- ✓ 250 g Vollkornmehl
- ✓ Handmixer + Schüssel
- ✓ FLACHE Backform + Backpapier

Zubereitung in 8 einfachen Schritten

1. Eier in eine große Schüssel schlagen und mit Sukrin und Dinkelmehl mixen
2. Backpulver und Öl ebenso in die Schüssel geben und alles durchmixen
3. Ananas schälen, in Stücke schneiden + in die Masse unterheben (nicht mixen)
4. Teig auf einer mit Backpapier ausgelegten Backform gleichmäßig verteilen
5. Im vorgeheizten Backofen den Teig circa 30 Minuten – bei 180 Grad - backen
6. Nach dem Backen den Kuchen aus dem Ofen heraus und abkühlen lassen
7. In quadratische Stücke schneiden und auf einem Dessertteller anrichten
8. Den Kuchen mit Sukrin (icing) oder mit Kokosflocken bestreuen und servieren

Vplatten-Tipp

- Anstatt der abgebildeten Kastenform wähle eine flache Backform (Backblech)
- Du kannst auch 100 Gramm Kokosflocken in den Teig geben und mitbacken
- Anstatt Ananas kannst du auch Himbeeren / geschälte Apfelstücke verwenden
- Wenn du mehr Kalorien magst, dann serviere den Kuchen mit Vanilleeis :-)

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

