



Gewürz-Kürbis-Kuchen

Zutaten

3		Eiweiß
1		Eigelb
100	ml	Buttermilch
450	g	Kürbis
250	g	Zucker
400	g	Weizenvollkornmehl
1	Pack.	Backpulver
20	gr.	Hasel- oder Walnüsse (gemahlen oder gehackt)
3	TL	Zimt
1	Msp.	gemahlene Vanille
1	Msp.	gemahlener Koriander
60	ml	Apfelsaft

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und beiseite stellen. Den Kürbis schälen und fein reiben bzw. hacken (Küchenmaschine).

In einer Rührschüssel das Eigelb mit der Buttermilch und dem Zucker verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver, den Nüssen, dem Apfelsaft und Gewürzen mischen und gemeinsam mit dem Kürbis und der Eigelbmasse zu einem glatten Teig verrühren. Die Eischnee unterheben. Eine kleine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen ca. 60 Min. bei 180 °C (Umluft, sonst ca. 200 °C) backen. Zum servieren evtl. mit Puderzucker bestäuben bzw. aus 1 EL Apfelsaft und 3 EL Puderzucker eine Glasur herstellen und den erkalteten Kuchen damit bestreichen.

Wenn Sie eine Springform verwenden verkürzt sich die Garzeit auf etwa 40 Min. Wer in fruchtiger haben möchte kann auch Apfelstücke dazu einbacken.

Nährwerte

pro Stück bei 16 Stücken

Kilokalorien	:	169	Kilojoule	:	705
Eiweiß	:	5 g	Ballaststoffe	:	3 g
Fett	:	2 g	Cholesterin	:	15 mg
Kohlenhydrate	:	33 g			