

## Rezept

# Emmer-Kuchen

Ein Rezept von Emmer-Kuchen, am 14.12.2025

## Zutaten

**50 ml** Vollmilch  
**120 g** Zucker  
**1** Ei (L)  
**1/2 TL** Anis  
**1 Prise** Zimt  
**1 Prise** feines Meersalz  
**100 g** griechischer Joghurt

**80 ml** Olivenöl  
**10 g** Vanillezucker  
**150 g** Emmer  
**1/2 TL** gemahlener Fenchel oder Fencheltee  
**20 g** Puderzucker  
**2 TL** Weinstein-Backpulver  
Butter für die Form

### Für den Guss

**50 g** Puderzucker

**1 EL** Sirup (z.B. Rosensirup) oder heißes Wasser

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Kuchen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min

## Zubereitung

1. Für den Kuchen Milch, Olivenöl, Zucker, Vanillezucker und Ei zu einer schaumigen Masse verrühren
2. In einer zweiten Schüssel fein gemahlenen Emmer mit Anis, Fenchel, Zimt, Puderzucker, Meersalz und Weinstein-Backpulver gut vermengen. Mischung langsam mit einem Schneebesen mit dem Milch-Olivenöl-Mix zusammenrühren und Joghurt löffelweise untermengen bis ein glatter Teig entsteht.
3. Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen, eine Backform mit Butter einfetten und Teig einfüllen. Kuchen ca. 25-30 Minuten backen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen.
4. Für den Guss Puderzucker mit etwas Wasser glatt rühren und Kuchen damit glasieren.