

Rezept

# Erfrischungskuchen

Ein Rezept von Erfrischungskuchen, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>4</b> Eier	<b>ca. 150 ml</b> Milch (ggf. laktosefrei)
<b>120 g</b> Rapsöl	<b>180 g</b> Zucker
<b>100 g</b> fein gemahlene Hirse	<b>100 g</b> Hirseflocken
<b>50 g</b> Kartoffelmehl	<b>1 172 TL</b> glutenfreies Backpulver
Jodsalz	<b>125 ml</b> Orangensaft
Puderzucker zum Bestäuben (nach Belieben)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Kastenform von 20 cm Länge (10 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min  
Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form mit Backpapier auskleiden. Eine Schüssel auf die Waage stellen, die Eier hineinschlagen und mit Milch auf 350 g auffüllen. Das Rapsöl und den Zucker mit einem Schneebesen unterrühren.
2. Hirsemehl, -flocken und Kartoffelmehl mit Backpulver und 1 Prise Salz mischen und unter die Eiermasse rühren. Den flüssigen Teig in die Form füllen und den Kuchen im heißen Ofen (unten) ca. 1 Std. backen.
3. Den fertigen Kuchen (Stäbchenprobe) aus dem Ofen holen, sofort mit einem langen Holzstäbchen mehrfach einstechen und langsam den Orangensaft über den Kuchen gießen. Den Kuchen ca. 5 Min. in der Form ruhen lassen, dann stürzen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Den kalten Kuchen nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.