Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Früchtemüsli-Kuchen

Ein Rezept von Früchtemüsli-Kuchen, am 08.08.2025

Zutaten

150 g	Backpflaumen (ohne Stein)
200 g	Naturjoghurt
100 g	(Roh-)Rohrzucker
1 Prise	Salz
250 g	Dinkelvollkornmehl
100 g	Hafer-Vollkorn-Müsli mit Früchten
50 g	Sonnenblumenkerne
1/2 TL	gemahlener Ingwer
	Öl und Mehl für die Form
2 EL	(Roh-)Rohrzucker
1 große	nicht zu reife Birne
100 ml	Rapsöl
50 g	flüssiger Akazienhonig
4 M	Eier
2 TL	Backpulver
150 g	gehackte Haselnüsse
1/2 TL	frisch geriebene Muskatnuss
1/2 TL	gemahlener Koriander
5 EL	Hafer-Vollkorn-Müsli mit Früchten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Backform (25 x 35 cm) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form einfetten und mit Mehl einstäuben. Für den Teig Pflaumen in kleine Würfel schneiden. Die Birne waschen und so viel Fruchtfleisch auf der Rohkostreibe grob abraspeln, bis nur noch das Kerngehäuse übrig bleibt.

2. Joghurt, Öl, Zucker, Honig und Salz mit den Quirlen des Handrührgeräts in ca. 5 Min. cremig schlagen. Dann nach und nach die Eier unterrühren.

3. Mehl, Backpulver, Müslimischung, Nüsse, Sonnenblumenkerne und Gewürze vermischen. Pflaumenwürfel und Birnenraspel unter den Müsli-Mix mengen, dann alles zur Joghurt-Eier-Masse geben und gut vermischen. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen.

4. Für die Garnitur die Müslimischung mit dem Zucker vermischen und gleichmäßig auf den Kuchen streuen. Im Ofen (unten, Umluft 160°) 45-50 Min. backen. Herausnehmen und den Kuchen in der Form kurz abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Der Früchtemüsli-Kuchen hält sich gut in Folie eingepackt 1-2 Wochen im Kühlschrank.