

## Rezept

# Kerniger Frühstücks-Kuchen aus dem Glas

Ein Rezept von Kerniger Frühstücks-Kuchen aus dem Glas, am 09.06.2026

## Zutaten

je 50 g Sonnenblumen- und Kürbiskerne	je 1 EL Sesamsamen u. Leinsamenschrot
<b>50 g</b> gehackte Mandeln	<b>200 g</b> Magerquark
<b>1 EL</b> Zitronensaft	<b>50 g</b> Zucker
<b>1</b> Ei	<b>50 ml</b> Milch
<b>100 ml</b> Öl	<b>300 g</b> Dinkelmehl (Type 600)
<b>2 TL</b> Backpulver	Öl für die Gläser

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Gläser à 1/2 l Inhalt und 1 Glas à 1/4 l Inhalt | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min  
Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal, 45 g F, 23 g EW, 54 g KH

## Zubereitung

1. Die Gläser mit Öl einpinseln. Den Backofen auf 175° (Umluft 160°) vorheizen. Die Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne grob hacken, mit den Sesamsamen, dem Leinsamenschrot und den gehackten Mandeln mischen.
2. Den Magerquark mit Zitronensaft, Zucker, Ei, Milch und Öl glatt rühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und mit dem Kerne-Mix unterrühren. Den Teig in die Gläser füllen und auf dem Rost im Backofen (Mitte) 35 Min. backen.
3. Gläser aus dem Ofen nehmen. Zum Aufbewahren heiß verschließen, die Kuchen halten sich kühl gelagert mind. 4 Wochen. Zum Servieren Kuchen abgekühlt aus den Gläsern stürzen.