

## Rezept

# Kraftkuchen

Ein Rezept von Kraftkuchen, am 16.09.2024

## Zutaten

<b>300 g</b> rohe Rote Bete	<b>175 g</b> Walnusskerne
<b>150 g</b> Rohrzucker	<b>2</b> Eier
<b>200 ml</b> Rapsöl	<b>200 g</b> Vollkornmehl
<b>1 TL</b> Backpulver	<b>2 TL</b> Zimtpulver
<b>1/2 TL</b> gemahlener Kardamom	<b>1/2 TL</b> Salz
<b>50 g</b> Honig	Fett und Semmelbrösel für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Springform (22 cm Ø; 16 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Springform einfetten und mit Semmelbröseln austreuen.

---

2. Die Roten Beten mit dem Sparschäler schälen und mit der Gemüsereibe – am besten mit der Küchenmaschine – fein raspeln. Die Walnüsse grob hacken.

---

3. Zucker und Eier mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Das Öl langsam dazufließen lassen, dabei weiterrühren. Mehl und Backpulver unterrühren, den Teig mit Zimt, Kardamom und Salz verfeinern.

---

4. Nach und nach die geraspelten Roten Beten, die Nüsse und den Honig unter den Teig heben. Teigmasse in die Springform geben und im Backofen (Mitte, Umluft 160°) 40 Min. backen.