

Rezept

Kraftkuchen

Ein Rezept von Kraftkuchen, am 16.09.2024

Zutaten

300 g rohe Rote Bete	175 g Walnusskerne
150 g Rohrzucker	2 Eier
200 ml Rapsöl	200 g Vollkornmehl
1 TL Backpulver	2 TL Zimtpulver
1/2 TL gemahlener Kardamom	1/2 TL Salz
50 g 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.