

Rezept

Orangen-Mohn-Kuchen mit Erythrit

Ein Rezept von Orangen-Mohn-Kuchen mit Erythrit, am 15.01.2025

Zutaten

Für den Teig

250 g Erythrit	5 Eier (M)
125 ml Sonnenblumenöl	125 ml Orangensaft
150 g gemahlener Blaumohn	150 g Speisestärke
100 g Mehl	

Für die Glasur

50 g Erythrit	50 ml Orangensaft
1 EL Zitronensaft	125 g Aprikosenkonfitüre ohne Zucker

Außerdem

Springform (26 cm Durchmesser)	Butter für die Form
--------------------------------	---------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 19 g F, 6 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Boden der Form mit Backpapier belegen, den Rand mit Butter einfetten. Erythrit im Blitzhacker pulverisieren. Eier trennen, die Eiweiße in einem hohen Rührbecher mit den Rührbesen des Handrührgeräts in ca. 2 Min. steif schlagen. Dabei 100 g pulverisiertes Erythrit einrieseln lassen. Den Eischnee beiseitestellen.
2. Eigelbe und restliches pulverisiertes Erythrit (150 g) in einer Rührschüssel mit dem Handrührgerät in ca. 2 Min. hell-schaumig rühren. Dann weiterschlagen und dabei abwechselnd Öl und Orangensaft zugießen. Den Mohn mit einem Küchenspatel unterrühren. Den Eischnee auf die Mohnmasse geben, Speisestärke und Mehl daraufsieben und alles mit dem Küchenspatel behutsam unterheben.
3. Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und im Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen. Herausnehmen, den Kuchen leicht abgekühlt aus der Form lösen und auf ein Kuchengitter setzen.
4. Inzwischen Erythrit, Orangen- und Zitronensaft in einem kleinen Topf aufkochen. Konfitüre zugeben und alles sprudelnd in ca. 3 Min. sirupartig einkochen lassen. Oberfläche und Rand des noch heißen Kuchens mit dem Sirup bestreichen und ca. 1 Std. trocknen lassen.