



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Birnen-Joghurtkuchen mit Haselnüssen

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 700 g reife Birnen
- 170 g Weizenmehl Type, 405
- 160 g Joghurt, 1,5 %
- 80 g Zucker
- 50 g Haselnüsse, gehackt
- 3 Eier (Güte-Klasse M)
- 0,5 Bio-Zitrone (Saft & Schale)
- 2 TL Backpulver

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Birnen-Joghurtkuchen mit Haselnüssen

Rezept für 12 Personen**Zubereitung ca. 50 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

4,1 g Fett 25,2 g Kohlenhydrate 3,3 g Eiweiß 2 g Ballaststoffe 381 kcal Brennwert

1 Vorbereitung:

Den Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Boden einer Springform leicht mit GEFRO Omega-3-Speiseöl einfetten.

2 Birnen vorbereiten:

Eine Birne schälen und in kleine Würfel schneiden. Die restlichen Birnen ebenfalls schälen, vierteln und an der Oberseite der Länge nach dreimal einschneiden.

Den Saft einer halben Bio-Zitrone in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und die Birnenstücke darin einlegen, damit sie nicht braun werden.

3 Teig zubereiten:

3 Eier (Größe M) in einer Schüssel mit dem Rührgerät schaumig aufschlagen und 80 g Zucker langsam einrieseln lassen. Die abgeriebene Schale einer halben Bio-Zitrone, 160 g Joghurt (1,5 %) und 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl unterrühren.

170 g Weizenmehl (Type 405) mit 2 TL Backpulver mischen und auf niedriger Stufe kurz unterrühren. Die gewürfelte Birne hinzufügen und unterheben.

4 Backen:

Den Teig in die vorbereitete Springform geben und glattstreichen. Die geviertelten Birnen mit den Einschnitten nach oben auf dem Teig verteilen und 50 g gehackte Haselnüsse darüberstreuen.

Den Kuchen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten goldbraun backen.

5 Abkühlen & Servieren:

Den Kuchen in der Form leicht abkühlen lassen, dann vorsichtig herauslösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Tipps & Varianten

Tipp: Besonders saftig wird der Kuchen, wenn Sie die Birnen vor dem Backen kurz in etwas Zitronensaft und Honig marinieren.

Variante: Statt Haselnüssen können auch gehackte Mandeln oder Walnüsse verwendet werden - das sorgt für ein feines, nussiges Aroma.