



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Birnen-Joghurtkuchen mit Haselnüssen

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://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				

**Birnen-Joghurtkuchen mit Haselnüssen** Den Backofen auf 160°C vorheizen. Den Boden der Springform mit etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** leicht einfetten.

Eine Birne schälen und in kleine Würfel schneiden. Die übrigen Birnen ebenfalls schälen, vierteln und an der Oberseite, der Länge nach, drei mal einschneiden. Den Saft einer halben Biozitrone in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und die Birnenstücke darin einlegen.

Für den Teig 3 Eier (Güte-Klasse M) in einer Schüssel mit dem Rührgerät weiß - schaumig aufschlagen und 80 g Zucker dabei einrieseln lassen. Die abgeriebene Schale einer halben Biozitrone, 160 g Joghurt (1,5%) und 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** unterrühren. 170 g Weizenmehl Type 405 mit 2 TL Backpulver vermischen und zügig auf niedrigster Stufe unterrühren. Die gewürfelte Birne zugeben und unter den Teig heben.

Den Teig in die Springform geben und glatt streichen. Die geviertelten Birnen mit den Einschnitten nach oben auf dem Teig verteilen und 50 g gehackte Haselnüsse darüber streuen. Den Kuchen auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten backen.

Den fertigen Kuchen in der Form etwas abkühlen lassen, herauslösen und auf einem Kuchengitter erkalten lassen.