

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Ernährung

Bewegung

Entspannung

Guter Schlaf

Saftiger Zwetschenkuchen (oder Apfelkuchen 😊)

Zutaten:

220 g Mehl
220 g Zucker
220 g Butter (weich bis flüssig)
¼ TL Zimt
4 Eier (groß)
1 P. Vanillezucker
9 g Backpulver
Schuss Rum
2-3 Spritzer Lemonsaft
1 kg Zwetschken (oder Äpfel)



Zubereitung:

Alle Zutaten in die Rührschüssel und so lange rühren, bis die Masse cremig ist (Rührteig)

In der Zwischenzeit das Backrohr vorheizen auf 175° Heißluft (200° Ober/Unterhitze).

Die Zwetschgen in mundgerechte Stücke (ich habe die Zwetschken zuerst halbiert, Kern entfernt und jede Hälfte nochmal gedrittelt) schneiden (Äpfel vom „Putz“ befreien und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden) – unter den Rührteig unterheben (mit Silikonspatel / Teigschaber)

Ich nehme ein etwas „höheres“ Blech (meines ist etwas kleiner als das normale Blech das in die Schienen des Backofens passt und stelle es auf das Gitter), lege es mit Backpapier aus, gebe die Masse aufs Backblech (etwas verstreichen damit alles „gleich hoch“) und ab damit in das Backrohr für ca. 25- 30 Minuten (abhängig vom Backrohr und der „Höhe“ der Teigmasse).

Wenn der Kuchen oben leicht braun wird, rausnehmen.

Gerne mit etwas Puderzucker bestreuen und genießen 😊

Viel Genuss beim Nachbacken und Genießen!