



Herzkuchen mit Früchten

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/herzkuchen-mit-fruechten.jsp>



Fruchtiger Kuchen für Muttertag oder Valentinstag

Zutaten

Zutaten für: 6 Portionen

Für den Teig:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
2 große	Eier	
65 g	Zucker, braun	
0,5 Päckchen	Vanillezucker	
1 Prise	Salz	GUT&GÜNSTIG Jodsalz
50 ml	Traubenkernöl	
100 g	Dinkelvollkornmehl	
10 g	Traubenkernmehl	
0,5 TL	Backpulver	
0,5 TL	Kurkuma	
1 EL	Haferflocken	
50 g	Walnüsse	EDEKA Chilenische Walnusskerne
1 TL	Kakaopulver	
etwas	Öl für die Form	

Für die Verzierung:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
1	Mango	
200 g	Litschis	
200 g	Frischkäse, natur	
2 EL	Cranberries, getrocknete	
0,5 Tasse	Multivitaminensaft, rot	

Mixteller Rezept



Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp

Rezeptinformation

Zutaten für: **6 Portionen**

Zubereitungszeit: **30 Min.**

Fertig in: **1 Std. 30 Min.**

Je Portion : **1273 kJ, 304 kcal, 25 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 19 g Fett**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Zubereitung

1.) Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

2.) Eier mit Zucker, Vanillezucker und Salz einige Minuten cremig rühren. Traubenkernöl in einem dünnen Strahl zugießen, dabei ständigiterrühren.

3.) Mehl, Traubenkernmehl, Backpulver und Kurkuma mischen und zusammen mit Haferflocken, grob gehackten Walnüssen und Kakao einrühren. Die Backform (Springform 22 cm Durchmesser oder Herzform) mit etwas Traubenkernöl einfetten und Teig einfüllen. Kuchen ca. 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen. In der Form auskühlen lassen.

4.) Mango in Spalten schneiden, Litschis schälen und entkernen. Den abgekühlten Kuchenteig mit Frischkäse bestreichen und die Mangostreifen in Herzform auf den Kuchen legen. In die Mitte der Herzform die Litschis platzieren. Getrocknete Cranberries in rotem Multivitaminensaft ca. 5 Minuten lang köcheln lassen, Saft auffangen und die Früchte über den Kuchen streuen. Lassen Sie sich von weiteren Rezeptideen für Valentins- oder Muttertagskuchen inspirieren und backen Sie einmal unseren mit fruchtiger Erdbeersauce!

Zubereitungstipp

Mango schneiden: Waschen Sie die Frucht vor dem Schälen unter Wasser ab. Sie können die Mango dann mit einem Sparschäler einfach und schnell schälen. Schneiden Sie zum Schluss die Mango mit einem Messer links und rechts vom Stein ab.

Küchenutensilien



EDEKA zuhause Streichplatte Zum perfekten Glattstreichen von Teigen, Cremes und Sahnefüllungen. Griffe und Aufhängeösen aus rostfreiem Edelstahl 18/10. Stabile Qualität. Hitzebeständig bis 260 °C. Spülmaschinengeeignet. Praktische Aufhängeöse



Herzkuchen mit Früchten

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/herzkuchen-mit-fruechten.jsp>

Foto: Konzeptstudio Feierabend / Fotolia
