



Weihnachtlicher Gewürzkuchen

Unsere Family liebt Plätzchen und was sie noch mehr liebt ist Kuchen. Deshalb habe ich noch schnell nach einem leckeren Rezept für einen weihnachtlichen Gewürzkuchen gesucht und gefunden. Von der Zutatenliste habe ich es an unsere sensiblen Bäuche angepasst. Die Zutatenliste ist überschaubar, der Zucker durch Reissirup ersetzt, das Weizenmehl mit dem nussigen Buchweizenmehl aufgepeppt. Den Schokoguss habe ich aus hauseigener Schokolade mit Zimt gemacht. Der Kuchen ist saftig und angenehm süß.



FRUKTOSEARM



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



HISTAMINARM

Steht bei euch diese Weihnachten ganz viel Familienbesuch an? Bei uns definitiv und ich freue mich darauf. Diese Weihnachten verbringe ich bei meiner Oma und meinem Opa in Tschechien. Es ist selten, dass sich unsere Familie so komplett trifft und die Feiertage zusammen verbringt, da wir inzwischen in der ganzen Welt zerstreut sind.

Unsere Family liebt Plätzchen und was sie noch mehr liebt ist Kuchen. Deshalb habe ich noch schnell nach einem leckeren Rezept für einen weihnachtlichen Gewürzkuchen gesucht und gefunden. Von der Zutatenliste habe ich es an unsere sensiblen Bäuche angepasst. Die Zutatenliste ist überschaubar, der Zucker durch Reissirup ersetzt, das Weizenmehl mit dem nussigen und glutenfreien Buchweizenmehl triumphierend rausgekickt. Den Schokoguss habe ich aus hauseigener Schokolade gepimpt mit Zimt und Walnussstreuseln gemacht. Der Kuchen ist saftig und angenehm süß.

Zubereitungszeit in Min: 70

Kalorien pro Portion: 260

Zutaten (für 1 großen Guglhupf):

- 350 g Buchweizenmehl
- 430 ml Mandelmilch
- 180 ml Rapsöl
- 230 g Reissirup (alternativ: 100 g Honig)
- 40 g Kakaonibs
- 1 Ei
- 5 EL Kakao, roh

Gewürze:

- 1 TL Lebkuchengewürz
- 1 TL Zimt
- Prise Muskat
- Prise Salz

Für den Guss:

- 90 g Kakaobutter
- 60 g Kakaopulver

Über mich



„Hallo, mein Name ist Dominika!

Ich bin Ernährungswissenschaftlerin und habe seit mehreren Jahren meine Spezialisierung im Bereich Darmgesundheit und Nahrungsmittelallergien. Viel

Follow me



Newsletter

Du möchtest dich über neue Rezepte informieren lassen? Dann abonniere einfach meinen Newsletter.

E-Mail-Adresse

Abonnieren

& ZUSÄTZLICH MEIN KOSTENLOSES E-BOOK ERHALTEN!



Häufige Fragen

Ich habe alle...

- 3 EL Flohsamenschalen
- 2 EL Backpulver
- 70 g Reissirup
- 1/4 TL Zimt
- 40 g gehackte Walnüsse

Zubereitung:

1. Eine Gugelhupfform einfetten und mit Mehl austreuen. Ofen auf 180° C vorheizen.
2. Mehl mit Sirup, Kakao, Backpulver, Salz, Kakao, Flohsamenschalen, Kakaonibs und Gewürzen mischen. Milch mit Ei und Öl verquirlen und nach und nach zur Mehlmischung hinzufügen. Zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. Den Teig in die Gugelhupfform geben. Den Gugelhupf für 50 Minuten backen. Zur Sicherheit eine Stäbchenprobe machen, danach kurz abkühlen lassen und stürzen.
4. Den Kuchen vollständig auskühlen lassen. Für den Schokoladenguss: Die Kakaobutter bei niedriger Hitze nach und nach im Wasserbad schmelzen lassen. Den Kakao, Zimt und den Sirup unterrühren und anschließend kurz abkühlen lassen. Den Guss gleichmäßig auf Gugelhupf verteilen. Bevor der Guss vollständig aushärtet noch gehackte Walnüsse drüberstreuen.



Bon Appetit!

Einen Kommentar abschicken

Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Erforderliche Felder sind mit * markiert.

Kommentar

Dieses Formular speichert Ihren Namen, Ihre Email Adresse sowie den Inhalt, damit wir die Kommentare auf unsere Seite auswerten können. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Seite der Datenschutzbestimmungen.

Ich akzeptiere

Name *

Ich habe alles ausprobiert. Am besten geht es mir, wenn ich nichts esse. Entlaste ich damit den Darm?

Ich habe keine festgestellten Intoleranzen. Warum vertrage ich dennoch keine frischen Milchprodukte oder ballaststoffreiche Lebensmittel?

Kohlarten, Bohnen oder auch Ballaststoffe blähen auf. Wie kann ich dagegen vorgehen?

Das könnte dir auch gefallen



E-Mail *

Website

Kommentar abschicken

Instagram



Über mich



"Hallo, mein Name ist Dominika!

Ich bin
Ernährungswissenschaftlerin und
habe seit mehreren Jahren
meine Spezialisierung im Bereich
"Darmgesundheit".

Follow me



Newsletter

Du möchtest dich über neue
Rezepte informieren lassen? Dann
abonniere einfach meinen
Newsletter.

E-Mail-Adresse

Abonnieren