

Mohnkuchen Zutaten

250 g Mohn
200g Apfelmus
250g Quark
50g Nussbutter
175g.Zuckerersatz
30g gemahlen Nüsse
70g Vanilleprotein oder 50g mehr Mehl und Vanillearoma dazu
100g Sojavit oder Leinmehl
3 Eier Gr.
3 Eiklar
½ Vanillearoma Fläschchen
½ Mark einer Vanilleschote
0.5 Päckchen Weinsteinbackpulver
50-60 ml Milch heiß
1 Prise Salz

Zubereitung

Die Eier trennen und das Eiweiß mit der Prise Salz steif schlagen.

In einer Rührschüssel die Butter und den Zuckerersatz schaumig rühren..

Nun nach und nach die anderen Zutaten, außer dem Eiweiß,
hinzufügen und kräftig verrühren. Den Mohn mit der heißen Milch übergießen,
vermengen, dazu geben und unterrühren.

Den Eischnee auf die Masse geben und vorsichtig unterheben.

Den Teig nun in eine gefettete Kastenform geben.

Den Kuchen in den auf 170 Grad vorgeheizten (Ober - Unterhitze)

Backofen geben und 60 - 70 Min. backen.

Nach der Backzeit aus dem Backofen nehmen, ca. 10 Min.

in der Form abkühlen lassen, auf ein Kuchengitter stürzen,
auskühlen lassen. Mmmmh lecker und gesund!!

100g Kuchen: 206kcal, 21g Ew, 5,6g Kh und 10,6g Fett