

Mohn - Kuchen Vollw.

Kategorien: Kuchen, Vollwertküche

Zutaten für: 1 Rezept

| | | |
|-----|--------|--|
| 1 | groß. | Tasse Mehl |
| 1 | groß. | Tasse Mohn |
| 1 | groß. | Tasse gemahlene Haselnüsse oder Mandeln |
| 1 | groß. | Tasse Rohrzucker, je nach Geschmack bis 1 1/2 Tassen |
| 1 | Tüte | Backtriebmittel |
| 3-4 | Essl. | Ei-Ersatz oder |
| 3-4 | Essl. | Sojamehl in Wasser angerührt |
| 1 | Becher | Soja Cuisine |
| 1 | groß. | Tasse Sojadrink |
| 1/3 | Tasse | Sojaöl |

Anleitung:

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel kurz durchmischen (mixen), dann die nassen Zutaten, also Öl und Sojadrink (evtl. in einem Shaker "vormischen") dazu und nochmals kurz durchmischen.

Das Ganze in eine befettete, bemehlte Kuchenform geben und bei 180°C ca. 50 Minuten backen (Zahnstocherprobe machen)