

SOMMERKUCHENREZEPTE

Backen in der warmen Jahreszeit muss supereinfach und schnell sein. Jetzt gibt es besonders gute saisonale Früchte wie Marillen, Ribiseln, Himbeeren, Stachelbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, die sich optimal für leichte köstliche Kuchen eignen. Ein Mitbringsel für jede Gartenparty!

Ruckzuck Obst-Kakaokuchen (12 Stück)

Zutaten: 1 Becher Joghurt, 50 ml Vollmilch, 100 g Staubzucker, 100 ml Rapsöl, 3 Eier, 200 g Dinkelmehl, 1 Packung Backpulver, 30 g Kakaopulver, 500 g Obst (Marillen, Ribiseln, Stachelbeeren)



Zubereitung: Mehl mit Backpulver und Kakaopulver vermengen. Eier trennen. Eiklar zu Schnee schlagen. Dotter und Zucker schaumig rühren. Öl hinzugeben und weiterrühren. Eischnee und die Mehlmischung abwechselnd unter das Dotter-Zucker-Öl-Gemisch heben. In eine befettete Kuchenform füllen, mit saisonalen Früchten belegen und bei 170° ca. 40 Minuten backen. *Info: eiweißreich.*

Himbeerbrownies (12 Stück)

Zutaten: 130 g Pflanzenmargarine, 100 g Zartbitterschokolade, 180 g Apfelmus zuckerfrei, 50 g Zucker, 1 Packung Vanillezucker, 120 g Dinkelmehl, 3 Esslöffel Kakaopulver, 1,5 Teelöffel Backpulver, 250 g Himbeeren



Zubereitung: Die Butter gemeinsam mit der Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. In der Zwischenzeit Mehl, Kakaopulver und Backpulver vermischen. Zucker, Vanillezucker und Apfelmus mit einem Schneebesen verrühren. Die geschmolzene Schoko-Butter-Mischung dazugeben und gut vermengen. Zum Schluss die Mehl-Kakao-Mischung mit dem Schneebesen unterrühren. Den Teig auf ein kleines mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und glattstreichen. Die Himbeeren auf dem Teig verteilen und bei 200°C Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten backen. *Info: vegan.*

Joghurt-Fruchtiramisu (12 Stück)

Zutaten: 1 Packung Tortengelee, ½ kg Früchte nach Belieben (z.B. Heidelbeeren, Ribisel), ¼ l Schlagobers, 2 Becher Joghurt, 50 g Staubzucker, Saft einer Zitrone, 8 Blatt Gelatine (oder als Alternative Agar Agar), 1 Packung Vollkornbiskotten



Zubereitung: Eine Kastenform mit Klarsichtfolie auskleiden. Früchte waschen. Tortengelee nach Packungsaufschrift zubereiten und die Hälfte in die vorbereitete Form gießen. Früchte in Gelee einlegen und zum Schluss das restliche, noch heiße Gelee darüber gießen. Kaltstellen. In der Zeit das Joghurt mit dem Zucker und dem Zitronensaft gut verrühren. Aufgelöste Gelatine mit etwas Joghurtmasse verrühren und erst dann unter die restliche Joghurtcreme geben. Geschlagenes Obers unterziehen. Die Hälfte der Joghurtcreme auf das erkaltete Gelee gießen. 1 Reihe Biskotten darauflegen und den Rest der Joghurtmasse darauf verteilen. Zum Schluss eine Reihe Biskotten darauf geben. 4 Stunden kaltstellen und stürzen. *Info: kalziumreich.*

Weitere großartige Rezepte finden Sie unter: www.kinderessengesund.at



Viel Erfolg beim Ausprobieren und guten Appetit wünscht das GeKiBu-Team!

Für den Inhalt und die Fotos verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu-Teams