

Kuchenmischung im Glas



Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 166 kcal

- Zubereitungszeit: 10 Minuten
- Schwierigkeitsgrad leicht
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für ein 450-ml Glas

125 g	Mehl
1 TL	Backpulver
1 Prise	Jodsalz
2 EL	Kakao
50 g	gehackte Haselnüsse
40 g	Kokosraspel
125 g	Roh-Rohrzucker

Zubereitung

- Mehl, Backpulver und Salz gut in einer Schüssel mischen und als erste Schicht in ein steriles Glas füllen.
- Nacheinander alle anderen Zutaten einfüllen. Damit die Schichten kompakt sind, nach jeder neuen Zutat das Glas kurz auf den Tisch stoßen oder mithilfe eines Esslöffels platt drücken. Glas gut verschließen.
- **Backanleitung ausdrucken, an das Glas binden und die Mischung bis zum Verschenken an einem dunklen Ort lagern.**

Tipp: Das Rezept kann variiert werden. Wenn der Beschenkte keine Kokosraspel mag, können sie beispielsweise durch eine zweite Nusssorte ersetzt werden. Wichtig: Das Glas muss innen trocken sein, damit die Zutaten nicht verkleben.

MEIN LIEBLINGSKUCHEN FÜR DICH

Mit ganz viel Liebe wurde diese Backmischung für dich zusammengestellt. Du musst nur noch 125 Gramm Butter und 2 große Eier aus deinem Kühlschrank beisteuern - und los geht's.

So wird aus dem Glasinhalt ein Kuchen:
Den Backofen auf 175 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen und eine Springform (Durchmesser 28 Zentimeter) mit Backpapier auslegen.

Die Butter schmelzen und in eine Rührschüssel geben. Die Zuckerschicht aus dem Glas hinzufügen und mit dem Mixer etwa drei Minuten lang cremig schlagen. Eier zugeben und ebenfalls unterrühren.

Den restlichen Inhalt des Glases zur Masse geben und gleichmäßig verrühren.

Den Teig in die vorbereitete Backform geben, glatt streichen und dann ab in den Ofen. Am besten in der Mitte platzieren und nach 25 Minuten die Holzstäbchenprobe machen. Bleibt kein Teig mehr kleben, ist der Kuchen fertig.

