

Saftiger Mohn-Zwetschken Streusel Kuchen



Zutaten:

125 g Magertopfen (Magerquark)
150 g Dinkel Vollkorn Mehl
50 g gemahlener Mohn
3 TL Backpulver
60-70 ml (Mandel-)Milch, Haferdrink etc.
30 g Birkenzucker
1 EL Apfelmus
etwas geriebene Zitronenschale
8-12 Zwetschken (je nach Größe)
etwas Zimt
1 Prise Salz

Zum Teig verfeinern: 1 EL Rum, 1 TL Powidl (muss aber nicht unbedingt rein)

für die Mohn-Streusel:

40 g Dinkel Vollkorn Mehl
50 g Haferflocken
30 g Birkenzucker
30 g kalte Alsan oder Butter
30 g gemahlener Mohn
Vanillemark/Zimt

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Topfen, Milch, Birkenzucker und Zitronenschale mit einem Mixer verrühren. Apfelmus, Rum, Powidel dazugeben. Danach das Mehl mit dem Backpulver vermischen und mit dem Mohn langsam zum übrigen Teig dazugeben. Wenn der Teig zu fest ist, mit etwas Mandelmilch ausgleichen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und mit dem Teig befüllen. Da es wenig Teig ist, ist der Boden der Kastenform meist nur ein paar cm bedeckt.

Die Zwetschken waschen, vierteln und ganz dicht aneinander auf den Teigboden legen. Viele Zwetschken verwenden, dann schmeckt's noch besser. Den Kuchen ca. 20 Min im Ofen backen. Währenddessen die Streusel zubereiten (Anleitung siehe unten) und nach 20 Min darauf verteilen. Den Kuchen dann noch 20 Min fertigbacken.

Zubereitung Streusel:

Mehl, Zimt, Vanille, Birkenzucker, kalte Butter, Mohn, Haferflocken und eine Prise Salz mit der Hand zu Streuseln verkneten und über die Zwetschken streuen.

Nährwerte pro Stück (bei 8 Stück/Kuchen):

230 kcal

Kohlenhydrate: 23,4 g

Eiweiß: 8,6 g

Fett: 8,5 g

Guten Appetit!

Deine Verena