PFLAUMENKUCHEN MIT VANILLESOSSE

geschrieben von Karin Knorr | 15. September 2013



Der Sommer hat uns mit einigen schönen und recht heißen Tagen belohnt. So konnten die Früchte auf den Bäumen und an den Sträuchern richtig viel Sonne tanken. Im Moment gibt es jede Menge Pflaumen, die viele Inhaltsstoffe zu bieten haben. Neben der verdauungsfördernden Wirkung hat die Pflaume viele Vitamine (B, C, Betacarotin) und Mineralstoffe (u.a. Eisen, Zink, Kalium und Kalzium). Ich habe mir ein Rezept von Dr.Feil/H.Steffny aus dem Buch „Die Lauf-Diät“ herausgesucht. Bei den Spurenelementen führt die Pflaume die Hitliste der borreichen Lebensmittel an. Bor benötigen wir zum Muskelaufbau und für starke Knochen.



Pflaumenkuchen – Karin Knorr

Zutaten für 4 Personen:

- 5 Eier
- 2 EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 150 g Dinkelmehl
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 4 TL Zimt
- 1 Prise Salz

- 350 ml Milch
- 2 EL Öl
- 500 g Pflaumen oder Zwetschgen
  30 g Walnüsse

Für die Vanillesauce:

- 500 ml Milch
- ½ Päckchen Vanillepudding
- 2 EL Zucker
- etwas frische Vanille

Zubereitung

Die Eier trennen. Eiweiß mit Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz steif schlagen. Mehl mit Backpulver, Eigelben, Zimt und Milch glatt rühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben. Ein Backblech mit dem Öl bestreichen und den Teig darauf verteilen. Pflaumen auf den Teig legen und mit Walnüssen bestreuen. Für 12 bis 15 Minuten bei 180 bis 200 °C backen.

Für die Vanillesauce 450 ml Milch erhitzen, bis sie anfängt zu köcheln. Puddingpulver mit dem Rest Milch und Zucker vermischen und unter die köchelnde Milch rühren. Die Vanillesauce unter ständigem Rühren kurz aufkochen und dann kurz vor sich hin köcheln lassen. Noch warm zum Pflaumenkuchen servieren. Wer mag kann ihn auch mit frisch aufgeschlagener Sahne essen.

Weitere leckerer Rezepte findet ihr hier:

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Backen.

Eure Karin Knorr