



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Birnen-Joghurtkuchen mit Haselnüssen

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 700 g reife Birnen
- 3 Eier (Güte-Klasse M)
- 80 g Zucker
- 0,5 Biozitronen (Schale und Saft)
- 160 g Joghurt, 1,5 %
- 170 g Weizenmehl Type, 405
- 2 TL Backpulver
- 50 g Haselnüsse, gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Birnen-Joghurtkuchen mit Haselnüssen

Rezept für 12 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

4,1 g Fett	25,2 g Kohlenhydrate	3,3 g Eiweiß	2 g Ballaststoffe	381 kcal
Brennwert				

Birnen-Joghurtkuchen mit Haselnüssen

1▫ Vorbereitung:

Den Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Boden einer Springform leicht mit **GEFRO Omega-3-Speiseöl** einfetten.

2▫ Birnen vorbereiten:

Eine Birne schälen und in kleine Würfel schneiden. Die restlichen Birnen ebenfalls schälen, vierteln und an der Oberseite der Länge nach dreimal einschneiden.

Den Saft einer halben Bio-Zitrone in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und die Birnenstücke darin einlegen, damit sie nicht braun werden.

3▫ Teig zubereiten:

3 Eier (Größe M) in einer Schüssel mit dem Rührgerät schaumig aufschlagen und 80 g Zucker langsam einrieseln lassen. Die abgeriebene Schale einer halben Bio-Zitrone, 160 g Joghurt (1,5 %) und 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** unterrühren.

170 g Weizenmehl (Type 405) mit 2 TL Backpulver mischen und auf niedriger Stufe kurz unterrühren. Die gewürfelte Birne hinzufügen und unterheben.

4▫ Backen:

Den Teig in die vorbereitete Springform geben und glattstreichen. Die geviertelten Birnen mit den Einschnitten nach oben auf dem Teig verteilen und 50 g gehackte Haselnüsse darüberstreuen.

Den Kuchen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten goldbraun backen.

5▫ Abkühlen & Servieren:

Den Kuchen in der Form leicht abkühlen lassen, dann vorsichtig herauslösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

▫ Tipps & Varianten:

▫ **Tipp:** Besonders saftig wird der Kuchen, wenn Sie die Birnen vor dem Backen kurz in etwas Zitronensaft und Honig marinieren.

▫ **Variante:** Statt Haselnüssen können auch gehackte Mandeln oder Walnüsse verwendet werden – das sorgt für ein feines, nussiges Aroma.