



Foto: Sabine Paul

Kleiner Hermann

glutenfreier Sauerteig-Kuchen



1 KLEINE Rohrboden-Springform oder Kastenform (je 18 cm Durchmesser bzw. Länge)

Zutaten:

- 100 g Sauerteig (glutenfrei; aktiv in Gärung)
- 100 g Mandeln oder Haselnüsse, gemahlen
- 50 g Mais- oder Kartoffelstärke
- 10 g Flohsamenschalen
- 45 g Zucker
- 65 g Kokosöl oder Butter
- Etwas Vanillepulver (oder Mark aus der Schote)

- 1 Prise Salz
- 5 g (1 TL, gehäuft) Backpulver
- 1 Ei (oder 50 g Sauerteig und 1 TL Backpulver)
- 85 g Wasser

Optional:

- 20 g Kakaonibs
- 50 g Rosinen
- Etwas Bambusfaser oder Puderzucker



Zubereitung

- Backofen auf 170°C Umluft vorheizen
- Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren
- Backform fetten, Teig einfüllen
- Kuchen für 45 Minuten bei 170°C Umluft backen, Stäbchenprobe
- Kuchen aus der Form nehmen, abkühlen lassen, nach Wunsch mit Puderzucker oder Bambusfaser bestreuen

! Tipps

- In den 1990er Jahren war das Backen mit dem Sauerteig „Hermann“ ein Trend. Dieser süße Sauerteig-Kuchen erfährt eine „Wiederbelebung“ mit diesem Rezept, angepasst auf den heutigen Bedarf mit besseren Nährstoffen als in der ursprünglichen Weizenmehl-Version und mit glutenfreien Zutaten.
- Der Kuchen kommt in einer Rohrbodenform gut zur Geltung, kann aber auch in einer Kastenform gebacken werden.
- Statt Nüssen, Stärke und Flohsamenschalen kann die entsprechende Menge Maniokmehl von Ruut verwendet werden
- Sauerteig macht den Kuchen saftig und länger haltbar – und reduziert den Kohlenhydratanteil. Dieser Kuchen ist eine gute Option, wenn zu viel aktiver Sauerteig vorhanden ist oder Sauerteigreste verwertet werden sollen.



Köstliche Pflege für die beiden Gehirne

Ein saftiger Kuchen mit krosser Kruste - für eine extra Gehirn-Stärkung mit Nüssen, Kokosöl, Ei, Vanille, Kakaonibs – und fürs „Bauchhirn“ mit glutenfreien Zutaten, Sauerteiganteil und Flohsamenschalen.