



Veganer Rührkuchen

laktosefrei, eifrei

Zunächst die jeweils die flüssigen und die trockenen Zutaten miteinander vermengen. Dann die Flüssigkeit mit der Mehlmischung verrühren.

Der Teig kann nach Belieben mit Kakao, Rum, Nüssen, Rosinen und ähnlichem verfeinert werden. Da der Teig relativ feucht ist, sollten nicht zu viele feuchte Zutaten wie Obst hinzugegeben werden, zum Beispiel nicht mehr als ein klein geschnittener Apfel.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und bei 180°C Ober-Unterhitze 1 Stunde backen.

Das Rezept reicht für eine kleine Kastenform.

Arbeitszeit	ca. 20 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 1 Stunde
Gesamtzeit	ca. 1 Stunde 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad	simpel
Kalorien p. P.	ca. 2772



Zutaten für 1 Portionen:

300 g	Mehl
1 Pck.	Backpulver
150 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
250 ml	Flüssigkeit, z.B. Wasser, Sojamilch, Orangenlimonade
135 ml	Öl
1 TL	Essig

Rezept von: Luthien86