

Kuchen mit Lupinenmehl

Lupinenmehl hat viel Eiweiß, ist glutenfrei, von maisgelber Farbe und fühlt sich leicht fettig an. Wir haben es zu einem Mürbteig (30 % Lupinenmehl, Rest Weißmehl) für Zwetschkuchen verarbeitet. Glutenempfindliche könnten es mal mit 100 % Lupinenmehl versuchen (das Mehl ist glutenfrei), dann jedoch den Butteranteil etwas reduzieren und bei Bedarf 2-3 Esslöffel kaltes Wasser dazugeben. Ergebnis unserer Backkunst: lecker und schnell verputzt.

Rezept Zwetschkuchen mit Lupinenmehl

Zutaten: 100 g Lupinenmehl,

200 g Weißmehl

175 g Butter,

1 Ei,

100 g Zucker,

1 Prise Salz,

etwas Abrieb von Bio-Zitrone

Belag:

1 kg Zwetschgen,

Zucker, Hagelzucker

Zubereitung: Zwetschkuchen mit Mürbteig

Mehl, Butter, Zucker, Ei, Salz, Zitronenabrieb zügig zum Teig mit der Hand verkneten.

1 Stunde in Folie eingewickelt im Kühlschrank ruhen lassen.

Zwetschgen entsteinen und vierteln.

Teig ausrollen (ist etwas krümelig)

in mit Backpapier ausgelegte Form bringen, mit Gabel einstechen und mit

mit Zwetschgen belegen,

(Obst je nach Säure mit Zucker bestreuen,)

ca. 30 Minuten bei 160 Grad Umluft backen

und noch heiß mit Hagelzucker bestreuen.

Dazu: **Sahne mit Vanille-Zucker und Lupinenkaffee**

Text: Birgit Puck und Bilder von Birgit Puck in mit Backpapier ausgelegte Form bringen, mit Gabel einstechen und mit

Zwetschgen belegen, Obst je nach Säure mit zuckern, ca. 30 Minuten bei 160 Grad Umluft backen und noch heiß mit Hagelzucker bestreuen. Dazu: Sahne mit Vanille-Zucker und Lupinenkaffee

Dieses Rezept ist mit freundlicher Genehmigung von Frau Dr. Birgit Puck

(„Schokopuck“)

Text: Birgit Puck Fotos: Lupine (pixabay), Röstkaffee Fortezza Espresso GmbH, alle anderen Bilder von Birgit Puck