

Nach dem säuerlichen Rhabarber

folgt die Erdbeerzeit



Erdbeerkuchen

von *Herbert Walker*

Zutaten:

70 ml Erdnußöl	800 g Erdbeeren
3 EL Honig (vom Imker)	
150 ml Wasser	½ l Apfelsaft
150 g Haselnüsse (gemahlen)	
150 g Dinkel (Dinkelmehl)	
1 TL Backpulver (Weinstein-Backpulver)	10 g Agar-Agar
Vanille , Zimt	

Zubereitung:

Das Erdnußöl mit dem Honig und dem Wasser verquieren.

Dann die Haselnüsse fein reiben den Dinkel mahlen, mit dem Backpulver mischen und mit Vanille und Zimt würzen.

Nun die Öl-Wasser-Mischung darüber gießen, alles gut verrühren.

Eine Kuchenform leicht fetten, Teig hinein geben und bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen.

Kuchen aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

Die Erdbeeren halbieren und auf den abgekühlten Boden geben.

Den Apfelsaft erhitzen, jedoch 3 EL davon abnehmen und mit dem Agar-Agar verrühren.

Wenn der Apfelsaft kocht die 3 EL einrühren und gut 2 Minuten kochen lassen.

Die heiße Masse mit einem Eßlöffel vorsichtig über die Erdbeeren gießen und erkalten lassen.

Und den Schlag Sahne erhalte ich mit der Soja-Sahne (ebenfalls ohne tierisches Eiweiß)

Was ist Agar-Agar?

Agar-Agar ist ein aus Meeresgemüse hergestelltes natürliches, pflanzliches Geliermittel.

Ihr Nährwert und ihr mildes Aroma macht sie zu einem besonderen Nahrungsmittel.

Sie ist besonders köstlich, wenn sie mit Früchten, einem Dessert oder in Marmelade verarbeitet wird.

Sind die Früchte sehr säurehaltig, benötigt man etwas mehr Agar-Agar.

Im Handel ist sie in Stangenform, Flocken und Pulver erhältlich.

Warum Weinstein-Backpulver?

Hier wird Weinstein als Säureträger benutzt. In herkömmlichen Backpulvern werden synthetische Verbindungen genommen.

Bei Weinstein handelt sich um das wichtigste Salz der Weinsäure, das sich aus Wein mit zunehmenden Alkoholgehalt abscheidet.