Tofu-Kuchen mit Apfelmuß oder Bananen

Apfelmus-Kuchen

Zutaten : Zubereitung 70 min Kastenform (23 cm)
250 g weicher Tofu
2 TA frischen Apfelmus
½ TA Sonnenblumenöl
¼ TA Rohrzucker
2 EL Zitronensaft
½ TL gemahlener Zimt
1 Prise Salz

1 ¾ TA Vollkornweizenmehl
¼ TA Sojamehl
1 ½ TL Natron

1 TA eingeweichte Rosinen
½ TA gehackte Walnüsse (nach Wunsch)

Variante: anstelle von Apfelmus können sie auch ***2 TA zerdrückte Bananen*** verwenden

1. Backofen auf 180 C vorheizen. Die ersten 7 Zutaten mit dem Handrührgerät/Küchen-maschine vermischen und glattrühren.

2. Mehle und Natron vermengen. In der Mitte der trockenen Zutaten eine Vertiefung machen. Und die flüssigen Zutaten beigeben und gut verrühren (oder die trockenen Zutaten direkt in die Küchenmaschine geben und einrühren)

3. Rosinen abtropfen lassen und zusammen mit den Walnüssen unterrühren.

4. Kastenform leicht fetten, den Teig hineingeben und 50 min backen. Garprobe machen.

5. Den Kuchen 5 min in der Form abkühlen lassen, stürzen und auf einem Gitter abkühlen lassen. Heiß oder kalt servieren