



KUCHEN MIT LUPINENMEHL

Zwetschkuchen mit Mürbteig:

Lupinenmehl hat viel Eiweiß, ist glutenfrei, von maisgelber Farbe und fühlt sich leicht fettig an. Wir haben es zu



Lupinenmehl

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, Prise Salz, etwas Abrieb von Bio-Zitrone

Belag: 1 kg Zwetschgen, Zucker, Hagelzucker

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 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

Text: Birgit Puck