

# Versunkener Obst- Blechkuchen

cholesterinfrei, laktosefrei, weißzuckerfrei, weißmehlfrei

## Zutaten für 1 Backblech © Werner Langbauer

- 250ml Sojasahne
- 1 gestr. TL Curcuma
- 1 gehäuften EL Bio-Maisstärke
- 250g Vollrohrzucker
- 1TL Bourbon-Vanille gemahlen
- 120 g VCO Kokosbutter
- 125 ml Sojamilch VANILLE
- 300 g Einkorn-/Emmer-/Kamut oder Dinkel-Vollkornmehl
- 1 gehäufter EL Bio-Backpulver
- 1 EL Ume Su
- 2 Gläser oder Dosen Obst oder frisches Saison-Obst (Kirschen, Äpfel, Pfirsiche, Pflaumen)
- ca. 50 g gehobelte Mandeln



## Guss zum Bestreichen

- 50ml Sojasahne
- 1 Prise Curcuma
- 20g Reissirup + 20g Vollrohrzucker
- 4-5 EL Rum

## Zubereitung

Alle Teigzutaten miteinander zum Rührteig vermischen und gleichmäßig auf einem Antihft-Backblech (Alternativ mit Kokosbutter eingefettetes Backblech) verteilen.

Mit dem Obst nach Wahl belegen. Zum Schluß die Mandelblättchen darüber streuen.

Backzeit: ca. 30 Minuten bei 180°C (Stäbchenprobe!) – im Konvektomat 155°C.

Nach 20 min Backzeit mit dem Guss bestreichen und noch 10 min. fertig backen, etwa 5 min. im Herd nachziehen lassen.

Dazu passt wunderbar eine Haube Vital-Schlagsahne! (siehe Rezept)