

Rezept von Gudrun Bohnet

Vollwert-Zwetschkuchen

Zutaten: 500g Weizenkornvollmehl
100 g brauner Zucker
abgeriebene Zitronenschale
1 P. Trockenhefe
¼ l lauwarme Buttermilch
125 g Fett
1 Ei

Für den Belag: 100 g Sonnenblumenkerne (rösten)
1 – 1,5 kg Zwetschgen oder Sauerkirschen
2 Eier
2 Teel. Zimt
100 g brauner Zucker
1 Becher Sauerrahm (1/4 l)

Zubereitung: Hefeteig bereiten und aufgehen lassen. Dem Teig durchkneten, in die Fettpfanne oder eine große runde Form geben, Zwetschgen oder Kirschen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen 20 Min backen.

Eier, Zimt, Zucker und Sauerrahm miteinander verschlagen, über die Zwetschgen oder Kirschen gießen, die gerösteten Sonnenblumenkerne darüber streuen und weitere 20 Min backen.

Temperatur: 200° C

Backzeit 40 Min