

Unser Birnenkuchen-Rezept

Die Birne. Dieser süß und saftige Gaumenschmaus hat Saison und kann in jeder möglichen Art und Weise genossen werden. Ob pur, gekocht, gebacken, in süßen Kuchen oder zu herzhaften Gerichten - die Birne passt in der herbstlichen Jahreszeit einfach überall dazu.

Als sinnliche Frucht, da sie in ihrer Form die weiblichen Rundungen spiegelt, wird sie als Symbol unserer Weiblichkeit und Fruchtbarkeit gedeutet. Und nicht ohne Grund hat sich deshalb schon die Omama über einen reichen Kindersegen gefreut, wenn die Bäume viele reife Birnen trugen ;)

Außerdem punktet die Birne nicht nur mit ihrem Geschmack, sondern mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen (u.a. B-Vitamine wie B1 und Folsäure sowie Vitamin A, C und Kalzium), die sich in der größten Menge in und unter der Schale befinden – also am besten gut waschen und ruhig dran lassen ;)

Um unserer Weiblichkeit also einen vollen Boost zu geben und uns mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen zu stärken, packen wir die Birne in ein sehr einfaches, schnelles und rein pflanzliches Rezept und wünschen dir viel Freude beim Genießen.

Da dies ein einfaches Becherrezept ist, ist die Größe deines Kuchens abhängig davon, wie groß dein Becher ist ;)

Du brauchst:

- 1 Becher Mehl deiner Wahl
- ½ Becher Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Becher Sojajoghurt natur
- 1/2 Becher Rapsöl
- 1 Pkg Backpulver
- 2 Birnen
- Zimt und Zucker

Backpapier oder etwas Öl zum Einfetten



So geht's:

Die Zubereitung ist ganz einfach. Alle Zutaten miteinander vermischen und in eine Form deiner Wahl geben. Diese entweder einfetten oder mit Backpapier auslegen. Die Birnen ungeschält in dünne Scheiben schneiden und auf den Teig legen. Lass etwas Zimt und Zucker über die Früchte rieseln und dann ab damit in den Backofen.

Bei 180 Grad Heißluft im vorgeheizten Ofen ca. 35-40 Minuten backen - je nach Größe.

Und dann einfach nur noch genießen – für ein gutes Bauchgefühl 😊

Verena & Cora