

Ameisenkuchen

Ameisenkuchen

Ameisenkuchen weckt bei mir immer ganz arg Kindheitserinnerungen. Diesen Kuchen gab es gefühlt zu jedem Kindergeburtstag und etlichen Familienfeiern. Inzwischen weiß ich aber auch warum. Ameisenkuchen ist super einfach in der Zubereitung und schmeckt eigentlich immer. Bei Rührkuchen mit Schokoladenstreuseln kann man jetzt auch nicht wirklich was verkehrt machen, der geht quasi immer, erst recht bei Kindern. Leider ist dieser leckere Kuchen in den den letzten Jahren auch bei mir, ein wenig in Vergessenheit geraten. Deshalb war es jetzt mal wieder an der Zeit einen zu backen und das Rezept mit euch zu teilen.

Für den Kuchen habe ich ganz normales Weizenmehl Type 405 verwendet. Mit anderem Mehl habe ich diesen Kuchen bisher nicht gebacken, daher kann ich nicht sagen, wie das Ergebnis wird. Für eine kalorienärmere Variante könnt ihr den Zucker durch Erythrit und die Butter auch durch light Margarine ersetzen. Das spart ordentlich Kalorien und schmeckt trotzdem richtig gut. Anstelle von normalem Vanillepudding kann man auch gut fertigen Protein Pudding verwenden. So enthält der fertige Kuchen noch ein wenig mehr Eiweiß.

Fluffiger Rührkuchen mit Schokoladenstreuseln

Für den Ameisenkuchen zuerst den Backofen auf 170°C Ober- & Unterhitze vorheizen. Die Eier zusammen mit dem Zucker, Vanillezucker, dem Pudding und einer Prise Salz in eine Schüssel geben und gut verrühren. Mehl und Backpulver dazu geben und zu einem gleichmäßigen Teig verrühren. Die flüssige Butter dazu tun und ebenfalls unterrühren. Zum Schluss die Streusel in den Teig geben und gleichmäßig unterheben.

Den fertigen Teig in eine gefettete und mit Mehl bestäubte Backform gießen und im vorgeheizten Backofen für etwa 1 Stunde backen (Stäbchenprobe!). Nach dem Backen etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen und nach Belieben mit etwas Puderzucker bestreuen.

MIKROWELLEN KUCHEN

80 leckere Cake Bowls unter 500 Kalorien



mehr Infos zum Buch
