Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
70 min
Serving
10 Portionen

Saftiger Zucchinikuchen

Dieser saftige Zucchinikuchen zeigt, wie vielseitig Gemüse in der Küche eingesetzt werden kann. Die fein geraspelte Zucchini sorgt gemeinsam mit Apfelmark und gemahlenen Mandeln für eine besonders saftige Konsistenz. Perfekt zum Nachmittagskaffee oder als kleiner süßer Snack für Groß und Klein.

Ingredients

- 250 g Zucchini
- 2 Ei(er)
- 80 g brauner Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 50 ml THOMY Reines Rapsöl
- 100 g Apfelmus
- 180 g Weizenmehl
- 50 g Mandelstifte
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt
- etwas Puderzucker

Copy ingredients

Preparation

1. Backofen und Form vorbereiten

5min

Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine kleine Kastenform einfetten oder mit Backpapier auslegen.

2. Zucchini vorbereiten

5min

Die Zucchini waschen und fein raspeln. Die Raspel leicht ausdrücken, damit sie nicht zu viel Flüssigkeit in den Teig bringen.

3. Teig zubereiten

5min

Eier, braunen Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel 2 bis 3 Minuten verrühren. Rapsöl und Apfelmark unterrühren. Anschließend Mehl, gemahlene Mandeln, Backpulver, Salz und optional Zimt direkt in dieselbe Schüssel geben und kurz zu einem glatten Teig verrühren. Zum Schluss die geraspelte Zucchini unterheben.

4. Kuchen backen

45min

Den Teig in die vorbereitete Kastenform füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen etwa 40 bis 45 Minuten backen. Gegen Ende mit der Stäbchenprobe prüfen.

5. Auskühlen lassen und servieren

10min

Den Kuchen etwa 10 Minuten in der Form ruhen lassen. Anschließend aus der Form nehmen und vollständig auskühlen lassen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und in Stücke schneiden.

Tips

Rezept-Tipp

Der Zucchinikuchen schmeckt auch am nächsten Tag noch saftig und eignet sich gut zum Vorbereiten oder Mitnehmen.

Nutritional information

Energie	197.1 kcal
Fett	8.6 g
Gesättigte Fette	0.9 g
Kohlenhydrate	24.6 g
Zucker	11.3 g
Ballaststoff	1.5 g
Protein	5 g
Natrium	128.3 mg

Alle Angaben pro Portion