



happy eating

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc
Freiberufliche Diätologin
Mobil: +43 677 623 823 65
info@happy-eating.at
www.happy-eating.at

Grüner Kuchen

Zutaten für 1 Blech:

- 4 Eier
- 150 g Zucker
- 2 TL Vanillezucker
- 150 ml Rapsöl
- 3 EL Milch
- 200 g Cremespinat aufgetaut
- 100 g Vollkornmehl
- 150 g Mehl glatt
- ½ Pkg. Backpulver

- 250 g Topfen
- 250 ml Schlagobers
- 1 Zitrone
- 3 EL Staubzucker



Zubereitung:

- ♥ Das Backrohr auf 170°C Heißluft vorheizen und das Backblech mit Backpapier und Rahmen auslegen. Die Eier trennen und das Eiweiß mit 50 g Zucker steif schlagen.
- ♥ Die Dotter schaumig schlagen und den restlichen Zucker sowie Vanillezucker hinzugeben und weiter aufschlagen. Das Öl unter ständigem Rühren langsam in die Ei-Zucker-Masse leeren. Den aufgetauten Cremespinat einrühren.
- ♥ Das Mehl sowie das Backpulver in die Schüssel geben und gut durchmischen. Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unterrühren und den Teig in die Backform leeren. Danach für 30 Minuten backen.
- ♥ Das Schlagobers aufschlagen. Den Topfen mit der Schale einer Zitrone sowie dem Saft einer halben Zitrone und dem Staubzucker verrühren. Das Schlagobers vorsichtig unterrühren.
- ♥ Bei dem fertig gebackenen Teig die Ränder wegschneiden und mit den Fingern zerbröseln. Danach die Creme auf den ausgekühlten Kuchen geben und die Brösel darüberstreuen. **Viel Spaß beim Backen!**