

für Menschen



SCHOKONUSSKUCHEN IM GLAS MIT VANILLEQUARK

CEBACKEN 09/05/2024

von Katja Kleffner

ZUTATEN

- 200 g Apfelmark
- 2 Eier (M)
- 60 g Dinkelmehl 1050
- 20 g Backkakao
- 1 geh. EL Haferflocken gemahlen
- 1 geh. EL Haselnüsse gemahlen
- Süße nach Bedarf
(ich süße nicht stark!)
- hier: 50 g Birkenzucker
- 1 Tüte Backpulver
- 1 TL Kuchengewürz
(Zimt, Nelken, Ingwer, Kardamom)
- od. anderes Aroma

Topping:

Magerquark mit Vanille,
Himbeere, gehackte Pistazien

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten zu einem Rührteig verarbeiten.
- Teig in 4-5 (Glücks-)Gläser füllen (max. 3/4 voll).
- **Gläser ohne Deckel auf ein kaltes Backblech** stellen und ab in den Ofen.
- Küchlein komplett auskühlen lassen
- Vor dem Essen das Topping ergänzen.

BACKZEIT:

bei 175°C / Umluft, mittlere Schiene
ca. 30 Min.

Ofen NICHT vorheizen!

*Mit Deckel verschlossen im Kühlschrank lagern.
Schmeckt am Folgetag sogar noch besser!*

Guten Appetit!

