

Diesen Sonntag ist Muttertag und vielleicht habt ihr Lust, einen leckeren Kuchen zu backen?

Da kommt so ein Zitronenkuchenrezept doch gerade recht. Einfache Zutaten, vegan ist er dazu auch noch und heraus kommt ein Riesenblech voller Kuchenglück!

Also, ihr braucht für ein dickes viereckiges Blech voll:

600 g	Weizenmehl (Type 405 oder 550)
2Pck.	(Weinstein)-Backpulver
330 g	Zucker
460 ml	Sprudel oder Wasser
2	Prisen Salz
1Prise	Vanille / alternativ 1 Packung Vanillezucker
250 ml	Sonnenblumenöl
Schale und Saft	einer Bio-Zitrone

Für den Guß:

1 Teelöffel	vom Saft der Zitrone für den Teig wegnehmen
50 g	Puderzucker
	Essbare Blüten und Kräuter
	und/oder Zuckerstreusel als Deko

So geht's:

- Mische alle trockenen Zutaten in einer Rührschüssel.
- Gib die abgeriebene Schale der Zitrone dazu.
- Wiege in einem Gefäß(z.B. Meßbecher) Öl und (Sprudel)-wasser ab.
- Rühre die flüssigen Zutaten zügig unter die trockenen: So lang wie nötig und so kurz wie möglich alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Veganer Kuchenteig wird nur kurz gerührt, sonst wird er speckig!
- Gib den Teig auf ein viereckiges, mit Backpapier ausgelegtes Blech, optimalerweise mit einem Tortenrand, dann bekommt der Kuchen einen schöneren Rand. Muss aber nicht.
- Backe den Kuchen ca 40 Minuten bei 170°C.
- Verrühre inzwischen den Puderzucker mit dem Zitronensaft.
- Verstreiche den Guß gleich wenn der Kuchen aus dem Ofen kommt mit einem Backpinsel auf dem Kuchen.
- Wenn du Zuckerstreusel als Deko verwendest, dann kommen die auch jetzt drauf. Wenn du Blüten und Kräuter verwendest, dekoriere den Kuchen erst kurz vor dem Servieren, sonst werden sie welk.

Und dann guten Appetit!

Zum Schluss noch der Spruch,
der mir immer bei Zitronen einfällt:
Wenn Dir das Leben eine Zitrone gibt
-mach Limo draus!

Gilt unbedingt und gerade auch in Coronazeiten, gell!
Herzliche Grüße!

Connie

Diese Spalte ist für Schlauberger, und für alle, dies werden wollen:

Mehl: Die Type gibt an, wieviele Mineralstoffe im Mehl enthalten sind: je höher die Typenzahl, desto gesünder. Allerdings schmeckt ein Kuchen mit Type 1050 schon ein bisschen gesund und ist auch deutlich dunkler als ein Kuchen mit „Weißmehl“ Type 405

Backpulver: Kennt ihr das Gefühl, wenn man nach dem Essen von Rührkuchen so ein komisches Gefühl auf der Zunge hat? Dann war viel Backpulver im Teig. Das passiert bei Weinsteinbackpulver nicht und ist deshalb gerade bei veganen Kuchen, die mehr Backpulver enthalten, wichtig. Der Unterschied zwischen herkömmlichem Backpulver und Weinstein-Backpulver besteht im Säuerungsmittel. Für herkömmliches Backpulver wird als Säuerungsmittel Phosphat verwendet.

Beim Weinstein-Backpulver handelt es sich um die natürliche **Weinsteinsäure**, die z. B. bei der Sektherstellung anfällt. **Weinstein-Backpulver ist daher die natürlichere Alternative zu herkömmlichem Backpulver.** Gibts in jedem Supermarkt neben dem normalen Backpulver.

Sprudel: enthält Kohlensäure und reagiert im Teig mit dem Backpulver und macht den Teig besonders luftig.

Vanille: echte Vanille ist unglaublich teuer: das Gute ist, man braucht nur sehr wenig davon. Es lohnt sich trotzdem echte Vanille oder Vanillezucker zu nehmen.

Denn die Industrie hat sich mit dem üblichen **Vanillin**zucker etwas fieles einfallen lassen: **Vanillin**zucker hat nix mit Vanille zu tun, ist reine Chemie und ein Appetitanreger. Macht somit, dass wir immer mehr davon essen möchten. Gerade bei Kuchen: Nicht gesund.

Blüten: Pflückt sie am Besten im eigenen Garten oder auf einer Wiese bei der ihr wisst, dass sie nicht die Hundiwiese ist. Und auch nicht direkt neben der Strasse pflücken.

Bitte verwendet nur Blüten von denen ihr wisst, dass man sie essen kann. Auf jeden Fall essbar und leicht zu finden und zu erkennen sind Gänseblümchen und Löwenzahnblüten. Sind übrigens auch mega gesund! Es gibt aber noch jede Menge andere Wildblumen, die man essen kann. Googelt das doch mal!

