

13. Das Taumlandkuchen – Rezept

Grundrezept

Das Grundrezept entspricht dem Kuchenrezept des Erdlandes (siehe unten)



Zutaten

150 g weiche Butter oder Ghee
3 (Bio) Eier
150 g Rohzucker gemahlen
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
1 Zitrone, Schale abgerieben
400 Dinkel-Ruchmehl
1/2 Päckchen Backpulver
3 Bananen
4 EL Carob-Schokoladenpulver oder 4
EL Schokoladenpulver*
80 g Schokoladenstückchen
2 dl Süssmost
Die Masse in eine gebutterte Cake-, Gugelhopf- oder Muffinform füllen, bei 180 °C in der Mitte des im vorgeheizten Backofens 40-50 Min. backen. Mit Puderzucker bestreuen oder nach Belieben verzieren.

Zubereitung

Butter, Zucker, Eier, Vanillezucker und Salz sehr schaumig rühren

abgeriebene Zitronenschale, Mehl und Backpulver vorsichtig unter die Masse ziehen

die Bananen schälen und mit einer Gabel zu einem Mus zerdrücken, Bananen, Schokoladenpulver*, Schokoladenstückchen und Süssmost sorgfältig unter den Teig mischen

*bei herkömmlichem Schokoladenpulver 200 g Rohzucker verwenden

Carob (im Reformhaus erhältlich) ist eine süsse Alternative zu Kakaopulver. Carobpulver, aus den Früchten des Johannisbrotbaumes, hat einen hohen Teil an fruchteigenem Zucker

Aus ayurvedischer Sicht empfehlen wir, Bio-Produkte zu verwenden

Das Rezept stammt von:

Trudi Bühler

www.avurveda-erleben.ch

Meine Traumländerkuchen – Rezepte

Gemäss den Traumländern können köstliche Kuchen nach deiner Vorliebe gebacken werden:

Traumländer	Bananen werden ersetzt durch...	Besonderes
Erdland mit Onkel Mula	3 Bananen (Originalrezept)	
Wasserland mit der Flusspiratin Swathi	2 Orangen (plus 1 Orange für den Saft)	2 Orangen schälen und Orangenwürfeli schneiden, 1 Orangenschale statt Zitronenschale abgerieben, Orangensaft statt Süssmost
Feuerland mit der Hexe Mani	200 g Karotten, gerieben	das Schokoladenpulver weglassen
Luftland mit der grünen Fee Ana	3 Äpfel, geschält und in kleine Stücke geschnitten	
Zauberland mit dem Zauberer Vishu	200 g Baumnüsse, grob gehackt	2 ½ – 3 dl Süssmost
Glasland mit dem Geist Aji	200 g gemahlene Mandeln und 100 g Rosinen	2 ½ – 3 dl Süssmost
OMA-Traumländerkuchen	200 g frische oder lose tiefgefrorene Himbeeren	2 ½ – 3 dl Süssmost Beim Teig zubereiten die 3 Eier trennen. Eiweiss sehr steif schlagen und 1 EL Zucker unterrühren, kühl stellen. Kuchen 40 Min backen. Die Eiweissmasse auf dem Kuchen verteilen und diesen nochmals 10 Min. fertig backen. Mit Himbeeren verzieren