

Preiswert - Ganz einfach

Zitronen-Sandkuchen

aus: Lucia Baumgärtner, Kuchen und Torten vollwertig, Gräfe und Unzer,

Den Zitronenkuchen können Sie gut vorbereiten, da er vor dem Anschneiden einen Tag durchziehen sollte.

Zutaten für eine Kastenform von 25 cm Länge:

180 g weiche Butter
120 g Zuckerrohrgranulat
4 Eier
1 Prise Meersalz
abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
3 TL Weinsteinbackpulver
50 g Hirse, fein gemahlen
200 g Weizen, fein gemahlen

Zum Bestreichen: 2 EL Honig Saft von 1 Zitrone

Für die Form: etwas Butter und Pergamentpapier

Bei 16 Stück pro Stück etwa: 1800 kJ/430 kcal 22 g Eiweiß 28 g Fett 21 g Kohlenhydrate 1 g Ballaststoffe

Vorbereitungszeit: etwa 35 Minuten

Backzeit: etwa 1 Stunde

Die Kastenform mit der Butter leicht einfetten und mit dem Pergamentpapier auskleiden. Den Backofen auf 1800 vorheizen.

Für den Teig die Butter, das Granulat, die Eier, das Salz, die Zitronenschale und den -saft in eine Rührschüssel geben. Die Schüssel in ein heißes Wasserbad stellen und die Zutaten etwa 5 Minuten mit dem Rührgerät auf höchster Schaltstufe cremig rühren. Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und die Masse noch etwa 5 Minuten rühren.

Das Backpulver mit dem Hirse- und dem Weizenvollkornmehl vermischen und mit einem Rührloßel unter die Schaummasse rütteln. Den Teig in die Kastenform einfüllen und glattstreichen.

Den Sandkuchen im Backofen (Mitte) in etwa 1 Stunde goldbraun backen.

Mit einem Holzstäbchen die Garprobe durchführen.

Den fertigen Kuchen auf ein Kuchengitter stürzen und das Pergamentpapier vorsichtig abziehen.

Den Honig mit dem Zitronensaft vermischen und die Oberfläche des Kuchens damit bestreichen.

Den Zitronenkuchen vor dem Anschneiden einen Tag durchziehen lassen.