

REZEPTE

FEIGENKUCHEN

Zutaten:

500 g Mehl, 300g Feigen, 200 g getrocknete Früchte, Nüsse, Mandeln, 2 EL Honig, 2 EL Marmelade, 2 Eier, 2 EL Zucker, 250 ml Milch, 10 g Butter, ½ Zitrone (Schale und Saft), ½ Orange (schale und Saft), 1 EL Kakaopulver ungesüßt, 1 Msp Nelkenpulver, 1 TL Natron, 1 Schuss Rum, 1 Msp Zimt, 1 Msp Ingwer

Zubereitung:

Backrohr einschalten auf 200 °C. Feigen und Nussmischung klein hacken. Mit Rum übergießen und ziehen lassen. Natron in der Milch auflösen. Eier und Zucker schaumig schlagen. Sämtliche Zutaten und Gewürze darunter mischen. In einer vorbereiteten Form in den gut vorgeheizten Backofen schieben. Hitze herunter drehen, langsam backen – 75 min.

Mag.a Eva Fauma, Ernährungswissenschaftlerin

HAUS
DER
FRAU

