



Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den April - Kokos - Limetten - Kuchen

Limetten - Kokos - Kuchen

Zutaten eine Kastenform (30 cm):

- 200 g weiche Butter, 160 g brauner Zucker, 3 Messerspitzen Vanille, 4 Eier
- 250 g Dinkelmehl, 2 Teel. Backpulver, 1 Prise Salz, 100 g Kokosflocken, Schale und Saft von 3 Limetten, 80 ml cremige Kokosmilch
- 2 leicht säuerliche Äpfel
- Event. eventuell etwas Puderzucker

Zubereitung:

- Die Limetten heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Das Mehl mit dem Backpulver, dem Salz, den Kokosflocken und der Limettenschale mit einer Gabel gut vermengen.
- Die Äpfel vierteln, das Krengehäuse entfernen und mit Schale fein raspeln. Mit etwas Limettensaft beträufeln und vermischen, beiseite stellen.
- Den Backofen auf 160 Grad bei Umluft vorheizen und eine längliche Kastenform einfetten und mit Mehl oder Kokosflocken ausstreuen.
- In einer Rührschüssel die Butter schaumig schlagen und langsam den Zucker einrieseln lassen. So lange rühren, bis der Zucker sich gelöst hat und eine cremige Masse entstanden ist.
- Nun einzeln die Eier einrühren – jeder Ei ca. 2 Minuten schlagen.
- Danach esslöffelweise die Mehlmischung und im Wechsel immer etwas Kokosmilch dazugeben.
- Nicht mehr zu lange rühren. Ganz zum Schluss die geraspelten Äpfel und 2/3 des Limettensaftes unterziehen.
- Den Teig in die vorbereitete Form geben und ab in den Ofen.
- Bei 160 Grad für 60 Minuten auf mittlerer Schiene goldbraun backen.
- Zuerst in der Form abkühlen und dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
- An der Oberseite mit einem Holzstäbchen einstechen und den restlichen Limettensaft mit einem Kuchenpinsel auftragen.
- Der Kuchen darf einige Stunden durchziehen. Zum Servieren eventuell mit etwas Puderzucker bestäuben.
- Gekühlt hält sich dieser Kuchen bis zu 4 Tagen.

Wirkung:

- Der Limetten - Kokos - Kuchen ist angenehm fruchtig süß und leicht säuerlich, erfrischend und nährend..