

Fettarmer Pflaumen-Chia Kuchen



Zubereitung: 20 min
Backzeit: 35 min
Zeit insgesamt: 55 min

Zutaten für einen Kuchen mit 20 cm Durchmesser:

200 g Pflaumen
20 g Chia-Samen
35 ml Wasser
30 g Apfelmus
1 EL Öl
1 Pck. Vanillezucker
80 Zucker
100 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
40 ml Milch oder z. B. Mandelmilch, zimmerwarm

Ansonsten:

Öl und Mehl für die Form
Puderzucker zum Bestreuen

Besonderes Werkzeug:

Küchenmaschine oder Handrührgerät mit Schneebesem

Zubereitung:

Als erstes die Chia-Samen zusammen mit dem Wasser glattrühren und ziehen lassen.

Die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen.

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Springform mit 20 cm Durchmesser mit Öl einpinseln und mit etwas Mehl instauben.

Mit den Schneebesem des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine das Apfelmus und Öl mit dem Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Die eingeweichten Chia-Samen mit hinzugeben und aufschlagen. Das Mehl, Backpulver und Salz dazugeben, die Milch hinzugießen und alles kurz auf hoher Stufe glattrühren.

Den Teig in die Form füllen, die halbierten Pflaumen mit der Schnittfläche nach oben auf den Teig legen und ein klein wenig in den Teig hinein drücken.

Den Kuchen bei mittlerer Schiene etwa 35 bis 40 min backen. Anschließend abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Viel Spaß beim Nachbacken und einen guten Appetit!

Eure Sarah ♥