Marmorkuchen Rezept für Kastenform – saftig, einfach und vegan

Rezept für eine basenüberschüssige Ernährung



Zutaten für 1 Kastenform

- 150 ml Mandelöl* (alternativ neutrales Öl)
- 20 g Mandelmus*
- 60 g Birkenzucker*
- 60 g Kokosblütenzucker* (alternativ Dattelzucker*)
- 3 Prisen Natursalz*
- ¼ TL gemahlene Vanille*
- 130 ml Wasser
- 475 g Ur-Dinkelmehl Type 630* (gesünder - mehr dazu hier. Funktioniert auch mit normalem Dinkelmehl)
- 1 Pck. Weinsteinbackpulver

- 360 g Apfelmark*
- 30 g Kakaopulver*

Zubereitung

- Backofen auf 160 °C Heißluft vorheizen.
- Mandelöl* in eine Schüssel geben und Mandelmus*, Birkenzucker*, Kokosblütenzucker*, Natursalz* und gemahlene Vanille* dazugeben.
- Alles mit einem Handschneebesen* verrühren.
- Dann das Wasser unterrühren, damit sich der Zucker auflöst.
- Nun zunächst 250 g von dem Apfelmark* mit dem Handschneebesen* unterrühren.
- Dann das Mehl* und Backpulver mit dem Löffel unterheben.
- Die erste Hälfte vom Teig in die gefettete Kastenform geben.
- Unter die zweite Hälfte das Kakaopulver* und den Rest Apfelmark* rühren. Warum der Teig nicht zu lange gerührt werden darf, erfährst oben du in dem Absatz Wie wird ein Marmorkuchen schön saftig und locker? auf meiner Website.
- Nun den dunklen Teig auf dem hellen verteilen und mit einer Gabel spiralförmig unterziehen.
- Die Kastenform auf einen Backrost stellen und auf der untersten Schiene vom Backofen für 60 Minuten backen.
- Den Marmorkuchen nach dem Backen zunächst in der Form auskühlen lassen. Danach herausstürzen und komplett auf dem Backrost/Kuchengitter auskühlen lassen.

*= Werbung

Tipp für Berufstätige

Wenn es im Alltag schnell gehen muss, helfen dir meine 150 einfachen basischen Rezepte, die du ohne großen Aufwand zubereiten kannst.