

Bio-Rote Rüben Schokokuchen



Magdalena Steinbauer - Biobäuerin aus Ottnang

Zutaten:

- 500 g Bio-Rote Rüben vorgegart und püriert
- 150 g dunkle Bio-Schokolade
- 200 g Bio-Pflanzenöl
- 250g Bio-Zucker (für Zuckersparer reichen auch 200 g oder alternativ 200 g Bio-Honig)
- 3 Bio-Eier
- 1 Pkg. Bio-Vanillezucker
- 1 Pkg. Bio-Backpulver
- 1 Prise Salz
- 250 g Bio-Mehl (Dinkelmehl, Pharaonenkorn, Emmer, ...)
- 100 g geriebene Bio-Haselnüsse

Ofen auf 190° vorheizen. Die gekochten Rote Rüben mit der Küchenmaschine fein pürieren. Die dunkle Schokolade im Öl vorsichtig schmelzen. Die Eier mit Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Anschließend die Rote Rüben und das Schokoladen-Öl vorsichtig einarbeiten. Zuletzt das Mehl mit dem Backpulver mischen und unterheben.

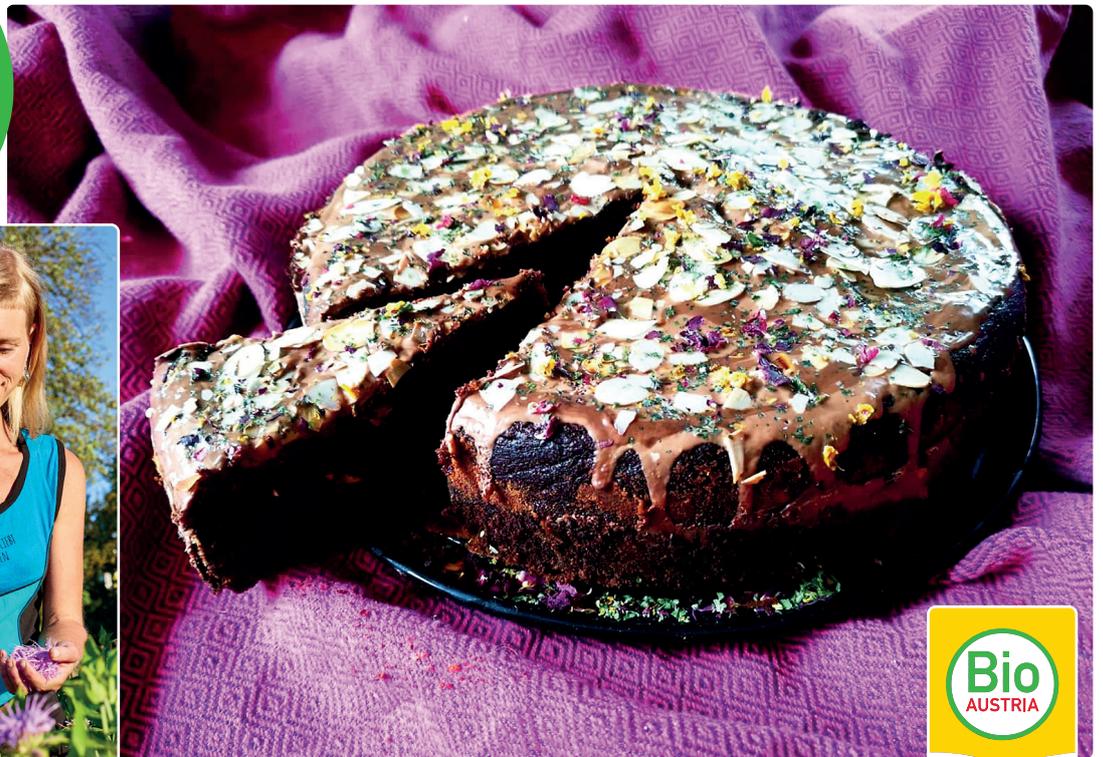
Den dickflüssigen Teig in eine Torten- oder Kastenform einfüllen und bei 175° Heißluft ca. eine Stunde backen.

Bei Überprüfung der Backzeit sollte an der Nadel kein Teig mehr kleben bleiben. Den fertigen Kuchen mit Schokoglasur überziehen. Gutes Gelingen!

Wusstest du, dass Bio-Lebensmittel immer mit dem grünen Blatt, dem EU-Bio-Logo gekennzeichnet sind?

Mehr Infos zum EU-Bio-Logo findest du unter www.bio-austria.at/bio-konsument/was-ist-bio/was-bedeutet-bio/#das-eu-bio-logo

TIPP
Eventuell den Rote Rüben Schokokuchen mit essbaren Blüten verzieren



© Magdalena Steinbauer

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft


LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.

