

# Blaubeerkuchen

**FOOD  
FACTS**



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf [YouTube](#) an.

## Zutaten

### Für die Füllung

½ Saft einer Zitrone

600g oder 4 Cup frische  
Blaubeeren

2 EL Ahornsirup

4 TL Tapiokastärke

1 Mark von einer Vanillestange

### Für den Boden und Crumble

2 Cup oder 192g Mandelmehl

1 ½ Cup oder 134g Haferflocken

½ cup Ahornsirup

2 TL Backpulver

1 TL Salz

9 EL geschmolzenes Kokosfett

5 EL gehackte Pekannüsse

## So funktioniert's

1. Heize den Ofen auf 180 Grad vor (Ober - Unterhitze) und lege deine Kuchenform mit Backpapier aus.
2. Mische die Blaubeeren, den Ahornsirup, die Tapiokastärke und die Vanille in einer Schüssel und stelle sie bei Seite.
3. Mische nun für den Teig das Mandelmehl, die Haferflocken, den Ahornsirup, das Backpulver und das Salz in einer Schüssel, bis alles gut vermenget ist.
4. Füge jetzt das flüssige Kokosfett hinzu und knete alles mit den Händen, bis ein schöner Teig entsteht.



**Food Facts Tipp** Für Zimt-Liebhaber wie mich, füge dem Teig noch einen Esslöffel Zimt hinzu. Falls du keine Pekannüsse hast, kannst du gerne jede andere Nuss benutzen, wie z.B. Haselnüsse, Walnüsse oder Mandeln. Der Ahornsirup kann durch Honig oder Agavendicksaft ersetzt werden.

5. Nimm 3/4 von dem Teig und presse ihn in deine Kuchenform, so dass ein glatter Boden entsteht.
6. Mische zu dem restlichen Teig die gehackten Pekannüsse.
7. Lege die Blaubeeren auf den Boden und verteile darüber deine restliche Teig-Nuss-Mischung als Crumble.
8. Backe den Kuchen für 45-50 Minuten bzw. bis deine Füllung anfängt zu blubbern und der Crumble leicht braun ist.
9. Nach ca. 20 min im Ofen, decke den Kuchen mit einer Alufolie ab, um zu verhindern, dass er verbrennt.
10. Lass den Kuchen abkühlen und löse ihn dann aus der Form.



#### **Food Fact zum Nährstoff Zink**

Der tägliche Zinkbedarf bei Männern liegt bei ca. 11 mg und bei Frauen bei ca. 7 mg. Zu den pflanzlichen Nährstoffen, die viel Zink enthalten, gehören Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse und Samen.

Die wichtigsten Zinkquellen in Sarah's Blaubeerkuchen sind Haferflocken und Mandeln. Haferflocken enthalten ca. 4 mg Zink pro 100 Gramm und Mandeln ca. 2,2 mg pro 100 Gramm.

Dieses Gericht enthält ca. **20 mg Zink im gesamten Kuchen.**