

# Gewürz-Hafer-Kuchen mit Pflaumen

 Leicht  ca. 90 Min.



## Zutaten | 12 Portionen

750 g Pflaumen  
175 g Dinkel-Vollkornmehl  
75 g zarte Haferflocken  
2 TL Backpulver  
1 TL Zimt  
1 TL Ingwerpulver  
50 g gemahlene Haselnüsse  
175 g zimmerwarme Butter  
125 g brauner Zucker  
(Vollrohrzucker)  
1 Prise Salz  
4 Eier (Größe M)  
Fett und Mehl für die Form  
nach Belieben Zimt und  
Puderzucker zum Bestäuben

## Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.  
Springform (26 cm Durchmesser) fetten und mit Mehl  
ausstäuben. Die Pflaumen waschen, halbieren, entkernen  
und die Hälften jeweils einschneiden.

Das Mehl mit den Haferflocken, dem Backpulver, dem Zimt,  
dem Ingwerpulver und den Haselnüssen mischen. Die Butter  
mit dem braunen Zucker und dem Salz in eine Rührschüssel  
geben und mit den Quirlen des Handrührgerätes ca. 5  
Minuten cremig schlagen. Die Eier einzeln zugeben und  
gründlich unterrühren. Die Mehl-Mischung in zwei Portionen  
zugeben und nur kurz unterrühren, so dass die Zutaten  
gerade eben verbunden sind.

Den Teig in die Form geben und die Pflaumen kreisförmig  
darauf verteilen. Im heißen Ofen (2. Schiene von unten)  
50-60 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter in der Form

## Nährwerte pro Portion

kcal	310
Kohlenhydrate	30 g
Ballaststoffe (0,3 g Beta-Glucan)	3 g
Eiweiß	6 g
Fett	18 g
Salz	0,08 g

auskühlen lassen. Nach Belieben vor dem Servieren Puderzucker mit etwas Zimt mischen und den Kuchen damit bestäuben.

**Varianten:** Statt Pflaumen sind auch andere Obstsorten möglich, wie z. B. Kirschen, Äpfel, Birnen, Aprikosen oder Pfirsiche. Für eine sommerliche Variante den Teig mit Mandeln statt Haselnüssen, mit weißem statt braunem Zucker und mit Vanille und etwas abgeriebener Bio-Zitronenschale statt Zimt und Ingwer zubereiten.