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.