

Hafer-Rotwein-Kuchen

Leicht ⌚ ca. 75 Min.



Zutaten | 18 Portionen

30 g Walnusskerne
30 g kernige Haferflocken
100 g zarte Haferflocken
220 ml neutrales Pflanzenöl
(z. B. Sonnenblumen- oder Rapsöl)
250 g Zucker
4 Eier
100 g Dinkelmehl
1 Päckchen Backpulver
1 EL Lebkuchengewürz
(alternativ Zimt)
1 EL Backkakao
1 Prise Salz
175 ml Rotwein (oder roter Traubensaft für eine alkoholfreie Variante)

Zubereitung

Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen. Gugelhupfform (22 cm Durchmesser) gut fetten und mit ein paar zarten Haferflocken austreuen.

Nüsse in einem Blitzhacker grob mahlen, umfüllen. Kernige Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, herausnehmen. Zarte Haferflocken im Blitzhacker zu Mehl mahlen.

Öl mit Zucker und Eiern in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesens des Rührgeräts ca. 5 Minuten cremig rühren. Gemahlene Nüsse, Hafermehl, Dinkelmehl, Backpulver, Lebkuchengewürz, Kakao und Salz in einer Schüssel mischen, im Wechsel mit Wein zugeben und kurz unterrühren. Geröstete Haferflocken hinzufügen.

100 g Kuvertüre grob hacken, mit einem Spatel unter den Teig heben. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen.



225 g Zartbitter-Kuvertüre
Zuckersterne zum Verzieren
Fett und zarte Haferflocken
für die Form

Nährwerte pro Portion

kcal	310
Kohlenhydrate	28 g
Ballaststoffe (0,32 g Beta- Glucan)	3 g
Eiweiß	5 g
Fett	19 g
Salz	0,05 g

Im heißen Ofen 55–60 Minuten backen (Stäbchenprobe!),
dabei am Ende eventuell abdecken, damit er nicht zu dunkel
wird. Kuchen ca. 15 Minuten in der Form abkühlen lassen,
dann auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.

125 g Kuvertüre grob hacken und über einem heißen
Wasserbad schmelzen. Über den Kuchen gießen, mit
Zuckersternen verzieren und trocknen lassen.