

Pflaumenkuchen mit Quark-Öl Teig

Zutaten:

100 g Dinkelvollkornmehl
100 g Weizenmehl, Type 550
12 EL Milch 1,5 % Fett
80 g Zucker
125 g Quark, mager
4 EL Rapsöl
1 TL Backpulver
1 Pr. Salz
500 g Pflaumen

Zubereitung:

Rapsöl, Speisequark, Zucker, Salz und Milch verrühren · gesiebt
Mehl und Backpulver dazu geben · Teig in eine Springform füllen ·
Pflaumen darüber verteilen · bei 175 °C, 45 Minuten auf der zweiten
Einschubhöhe von unten backen

Nährwertangaben:

1 Kuchen = 1208 kcal, 23 g Ball., 7 mg tier. Chol.
bei 12 Stck.
1 Stck. = 100 kcal, 2 g Ball., 0,6mg tier. Chol.
1,5 KHE