



# RHABARBERKUCHEN MIT BANANE

## Zubereitungszeit:

50 Minuten, inkl. Backzeit

## ZUTATEN FÜR EINE KUCHEN ODER TARTEFORM MIT 24 CM DURCHMESSER:

- 250 g Rhabarber
- 2 reife Bananen
- 35 g gehackte Mandeln
- 100 g weiche Butter
- 75 g Zucker
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 200 g Mehl
- 1/2 TL Backpulver
- 2 EL Aprikosenkonfitüre + 3 EL heißes Wasser

## NÄHRWERTE PRO PORTION:

- Energie: ca. 192 kcal\*
- Kohlenhydrate: ca. 25 g
- Fett: ca. 8 g
- Eiweiß: ca. 3 g

\* Hier können Sie sich ganz bewusst einen Klecks Sahne gönnen.

## ZUBEREITUNG

- 01** Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kuchenform mit Butter einfetten.
- 02** Rhabarber putzen und in schräge Stücke schneiden.
- 03** Butter mit Zucker, Eiern und Salz cremig rühren
- 04** Bananen mit der Gabel gut zerdrücken und gemeinsam mit dem Mehl unter die Masse heben.
- 05** Den Teig in die Kuchenform streichen, mit Rhabarber belegen und den gehackten Mandeln bestreuen und für ca. 35-40 Minuten backen. Kuchen herausnehmen und auskühlen lassen.
- 06** Aprikosenkonfitüre i mit dem Wasser verrühren. Über den Kuchen streichen.

## WUSSTEN SIE?

- Rhabarber enthält sehr viel Oxalsäure. Diese ist für das pelzige Gefühl auf den Zähnen verantwortlich.
- Rhabarber ist kein Obst, sondern Gemüse.

## HINWEIS:

Für Menschen mit Nierenerkrankungen sind oxalreiche Lebensmittel nicht gut geeignet.

**Dabei gilt:** Auf die Dosis kommt es an!

Das Rezept ist: leicht, schnell zubereitet, zuckerreduziert