

Albertos' ayurvedischer Zimtkuchen

Zutaten Kuchenboden

200g Dinkelmehl
0.5 TL Steinsalz
75g Ghee
1dl Wasser

Zutaten Füllung

150g Jaggery ayurvedischer Rohzucker
Ei-Ersatz (2 EL Leinsamen in 6 EL Wasser 30' quellen lassen)
2.5dl Hafermilch (oder pflanzliche Alternative)
2 EL Ceylon-Zimt
1TL Nelkenpulver
1TL Kardamompulver
1TL Chyawanprash
150g Dinkelmehl
1TL Backpulver

+ 3 EL rote Marmelade (z.B. Himbeere oder Brombeere) um den Kuchenboden zu bestreichen

Zubereitung

Dinkelmehl und Steinsalz vermischen. Ghee und Wasser hinzufügen, zunächst mit einem Esslöffel, dann mit den Händen zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig auf einem Teller flachdrücken und zugedeckt 30' im Kühlschrank kühl stellen.

Jaggery und Ei-Ersatz schaumig rühren. Hafermilch und Gewürze darunter rühren. Mehl mit Backpulver vermischen, dazugeben, unterrühren.

Teig auf wenig Mehl rund auswallen, in mit Backpapier belegte Form legen und mit einer Gabel dicht einstechen. Anschliessend Marmelade auf dem Kuchenboden verstreichen und Füllung darauf verteilen.

Im unteren Drittel des auf 180° vorgeheizten Backofen ca. 35' backen. Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

Die Mengenangaben sind für eine Springform von ca. 30cm berechnet.