

Weihnachtlicher Schokoladenkuchen





LAUFEN À LA CARTE

Rezepte für Genuss ohne Reue



Zum Saisonende
ist genießen erlaubt!

Weihnachtlicher Schokoladenkuchen

Zutaten für einen Kuchen

200 g	→ Zartbitterschokolade
100 ml	→ Olivenöl extra
60 g	→ Zucker
50 g	→ Mehl
50 g	→ gemahlene Mandeln
3	→ Eier
3 Tropfen	→ Bittermandelöl
1 EL	→ Kakaopulver
1 TL	→ Weinsteinbackpulver
2 Messerspitzen	→ Zimt
1 Messerspitze	→ Nelke und Muskatblüte

Puderzucker

So wird's gemacht

Die zerkleinerte Schokolade im Wasserbad schmelzen. Eier trennen, Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelb, Olivenöl und Zucker mit dem Mixer circa drei Minuten gut rühren. Mehl, Mandeln Gewürze und Backpulver mischen und unter die Masse rühren. Geschmolzene Schokolade esslöffelweise in den Teig rühren. Eischnee vorsichtig unterheben. Den Teig in eine gefettete kleine Gugelhupf- oder Kastenform füllen und im Backofen bei 170 bis 190 Grad 25 bis 30 Minuten backen.

Guten Appetit!

Deshalb schmeckt's besonders gut

Dunkle Schokolade ist nicht nur ein Genuss, sondern reinste Medizin. In den letzten Jahren wurden zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften von Kakao entdeckt. So enthält dunkle Schokolade mit einem Kakaoanteil von über 70 Prozent wertvolle Antioxidantien – so genannte Flavonoide, die vor oxidativem Stress schützen. Oxidativer Stress spielt eine wichtige Rolle bei Alterungsprozessen und bei der Entstehung von Gefäßverkalkungen (Arteriosklerose), die zu Herzinfarkt oder Hirnschlag führen können. Grund genug, dass auch der Läufer bei der Wahl seiner Schokolade wählerisch ist.