

## **DAS REZEPT**

---

### **Ein Nusskuchen ganz ohne Mehl**



Ernährungsberaterin Frauke Roschkowski ist Leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt Bochum und am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen.

Ich empfehle einen Kuchen, den Sie schon drei Tage, bevor Besuch kommt, backen können. Er wird täglich besser. Der Teig enthält kein Mehl, so dass ihn auch Allergiker glutenfrei genießen können. Wer auf eine glutenfreie Ernährung angewiesen ist, muss also nicht auf jede Süßigkeit verzichten. Es gibt jedoch Einschränkungen. Diese beruhen auf einer lebenslangen Unverträglichkeit von so genannten Klebereiweiß-Gluten aus den Getreidesorten von zum Beispiel Weizen, Roggen, Hafer und Gerste. Die Alternativen: Speisestärke oder Maisgrieß.

#### **Nusskuchen**

Zutaten: 750g gemahlene Haselnüsse, 700g Maisgrieß, 700g Zucker, 3 Päckchen Backpulver, 1l Milch. Für die Kuchenglasur nehmen Sie ein Fertigprodukt. Aber die Deklaration der Inhaltsstoffe beachten.

Zubereitung: Nüsse, Zucker, Backpulver und Maisgrieß miteinander vermengen und die Milch mit einem Handrührgerät verrühren. Eine große Kastenform fetten und mit Pergamentpapier auslegen. Die Kuchenmasse in die Form geben und glatt streichen. Backzeit 70-80 Minuten bei 175 Grad. 20 Minuten vor Backende den Kuchen mit Pergamentpapier abdecken, damit der Kuchen nicht zu dunkel wird. Den Kuchen auskühlen lassen, aus der Kuchenform stürzen und mit der erwärmten Kuchenglasur bestreichen. Alles erkalten lassen, mit Alufolie abdecken oder in einen Kuchenkasten stellen.