

DAS REZEPT

Verführung: Ananas-Marzipankuchen



Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt Bochum und am Ev. Krankenhaus Hattingen. Sie gibt den Lesern regelmäßig Tipps für leckere und gesunde Rezepte.

Süßes, die meisten Menschen lieben es. Auch die, die an einer Demenzerkrankung leiden. Diese Menschen vergessen zwar vieles, aber auch bei ihnen bleibt die Vorliebe für die Geschmacksrichtung „süß“ sehr lange erhalten. Rituale wie etwa eine tägliche Kaffeemahlzeit, immer zur gleichen Zeit, wirken sich bei ihnen sehr positiv aus. Hier möchte ich Ihnen einen Kuchen empfehlen, der Kranken und Gesunden schmeckt. Er bleibt durch die Kombination von Ananas und Marzipan lange frisch und kann daher auch gut einmal für einen kleinen Haushalt gebacken werden.

Ananas-Marzipankuchen:

Zutaten:

200g Marzipanrohmasse,
175g Margarine, 175g
Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker,
3 Eier, 300g Mehl,
1 Päckchen Backpulver und
250g Ananas aus der Konserve

Zubereitung:

Eier und Zucker in eine Rührschüssel geben und mit einem Handrührgerät aufschlagen. Margarine dazugeben. Mehl und Backpulver dazugeben und verrühren. Die Marzipanrohmasse und die Ananas in kleine Würfel schneiden und dann vorsichtig unter den Kuchenrührteig heben.

Eine Kuchenkastenform fetten und mit Pergamentpapier auslegen. Den Rührteig einfüllen. Backzeit: ca. 60 bis 70 Minuten bei 175 Grad. Den erkalteten Kuchen mit Schokoladenguss überziehen und in der Kuchenkastendose lagern. Der ganze Ananas-Marzipankuchen hat rund 4600 Kcal und ein Stück von 75 Gramm circa 270 Kcal.