

Rezept: Arabischer Grieskuchen

Zutaten für ein Kuchen

3	Eier
40 g	Honig
500 g	Hartweizengries
16 g	Backpulver
500 g	Joghurt
50 g	Puderzucker
100 g	Kokosraspeln
40 ml	Orangensaft, frisch gepresst

Vegetarisch

Zubereitung

1. Eier mit Honig schaumig schlagen.
2. Hartweizengries, Backpulver sowie Joghurt hinzufügen und alles gut vermischen.
3. Danach die Kokosraspeln unterrühren.
4. Den Backofen auf 160 Grad Heißluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.
5. Eine Springform (28cm Ø) mit Backpapier auslegen und den Teig in die Springform füllen.
6. Den Kuchen auf mittlerer Schiene ca. 35 Minuten backen.
7. Nachdem der Kuchen abgekühlt ist, den Kuchen mit dem Orangensaft tränken und abschließend mit dem Puderzucker bestreuen.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de