

Walnuss- Kuchen

Zutaten	Zubereitung
100g MCT- Margarine und für die Form	Springform (22cm) mit MCT- Margarine fetten und den Boden mit Backpapier auslegen.
100g Walnüsse, fein gehackt	Backofen auf 180°C vorheizen.
50g Mandeln, fein gehackt (<i>oder durch Walnüsse ersetzen</i>)	MCT- Margarine, Zucker, Hafercuisine und Hagebuttenmarmelade gut miteinander mischen.
120g Zucker	Walnüsse/Mandeln mit dem Mehl und dem Backpulver mischen, die flüssigen Zutaten zugeben.
150ml Hafercuisine (aus dem Reformhaus)	Alles gut miteinander vermischen, den Teig in die Sprinform geben und glatt streichen.
3 EL Hagebuttenmarmelade	Im vorgeheizten Ofen ca. 25min backen.
150g Dinkelmehl Type 630	
1 Pck. Weinsteinpackpulver	
Ggf. ein Foto	

Errechne wenn möglich die Nährwertangaben mit Hilfe deiner Diätberaterin

Nährwertangaben (nach den Mengen im Rezept)						
	Fett	LCT	MCT	Essentielle Fettsäuren	Kohlenhydrate	Proteine
Zutat 1						
Zutat 2						
etc.						