

Quick-Cakes

Keine Zeit für aufwändige Back-Rituale?
Dann kommen diese Cakes genau richtig!
Wenig Zutaten, wenig Handgriffe und
viel Genuss!



Bananen-Mandel-Cake

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Backen: ca. 50 Min.

Für eine Cakeform von ca. 30 cm, gefettet

125 g Butter, in Stücken, weich

200 g Zucker

1 Prise Salz

5 Eier

150 g gemahlene Mandeln

150 g Mehl

1½ Teelöffel Backpulver

1 reife Banane, in ca. ½ cm
dicken Scheiben

1. Butter, Zucker, Salz und Eier in einer Schüssel rühren, bis die Masse heller ist.

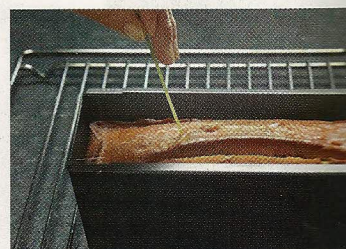
2. Mandeln, Mehl und Backpulver mischen, mit den Bananen unter die Eimasse mischen. Teig in die vorbereitete Form füllen.

Backen: ca. 50 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Haltbarkeit: in Folie verpackt im Kühlschrank ca. 3 Tage.

Tipp: Keine Butter zu Hause? Wie Sie trotzdem einen Cake backen, erfahren Sie in «Der heiße Draht» auf Seite 25.

Pro Stück (1/6): 13 g Fett, 5 g Eiweiss, 21 g Kohlenhydrate, 944 kJ (226 kcal)



Gewusst wie: Für die Garprobe bei einem Cake wird üblicherweise eine Stricknadel verwendet. Wer keine besitzt, der hat bestimmt ein Spaghettii oder Holzspiesschen im Haus – damit gehts nämlich auch. An der dicksten Stelle des Cakes einstechen und wieder herausziehen; wenn kein Teig mehr daran klebt, ist der Cake durchgebacken.



Rhabarber-Joghurt-Cake

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Backen: ca. 70 Min.

Für eine Cakeform von ca. 30 cm, gefettet

150 g Butter, in Stücken, weich

1 Becher Vanille-Joghurt (180 g), Becher ausgespült und getrocknet zum Abmessen

2 Joghurtbecher Zucker

1 Prise Salz

3 Eier

3 Joghurtbecher Mehl

1 Teelöffel Backpulver

3 Stängel roter Rhabarber (ca. 250 g), in ca. 1 cm langen Stücken

1. Butter, Joghurt, Zucker, Salz und Eier in einer Schüssel rühren, bis die Masse heller ist.

2. Mehl und Backpulver mischen, mit dem Rhabarber unter die Eimasse mischen. Teig in die vorbereitete Form füllen.

Backen: ca. 70 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Hinweis: Beim Rühren der Butter mit Joghurt, Zucker und Eiern kann das Joghurt ausflocken. Dies hat jedoch keinen Einfluss auf die Qualität und den Geschmack des gebackenen Cakes.

Haltbarkeit: gut in Folie verpackt im Kühlschrank ca. 3 Tage.

Pro Stück (1/16): 9 g Fett, 4 g Eiweiss, 36 g Kohlenhydrate, 1026 kJ (245 kcal)

Zwieback-Schoko-Cake

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 1 Std.

Für eine Cakeform von ca. 30 cm, gefettet

200 g dunkle Schokolade, zerbröckelt

100 g Butter

150 g Zucker

1 Prise Salz

4 Eier

200 g gemahlene Mandeln

4 Esslöffel Maizena

60 g Zwieback, in groben Stücken

1. Schokolade und Butter in einer dünnwandigen Schüssel über dem nur leicht siedenden Wasserbad schmelzen, glatt rühren, etwas abkühlen.

2. Zucker, Salz und Eier in einer Schüssel rühren, bis die Masse heller ist. Schokolade darunterrühren.

3. Mandeln und Maizena mischen, daruntermischen.

4. Zwei Drittel des Teiges in die vorbereitete Form füllen, restlichen Teig mit dem Zwieback mischen, daraufgeben.

Backen: ca. 1 Std. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Haltbarkeit: Gut in Folie verpackt im Kühlschrank aufbewahrt, schmeckt der Cake nach 2–3 Tagen am besten und lässt sich zudem leichter schneiden. So ist er ca. 1 Woche haltbar.

Pro Stück (1/16): 17 g Fett, 5 g Eiweiss, 22 g Kohlenhydrate, 1108 kJ (265 kcal)





Pfefferminz-Schoko-Cake

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Backen: ca. 50 Min.

Für eine Cakeform von ca. 30 cm, gefettet

220 g Butter, in Stücken, weich

200 g Zucker

1 Prise Salz

4 Eier

250 g Mehl

1 Teelöffel Backpulver

200 g Schokoladeplättchen mit Pfefferminzcremefüllung
(z. B. After Eight)

1. Butter, Zucker, Salz und Eier in einer Schüssel rühren, bis die Masse heller ist.

2. Mehl und Backpulver mischen, daruntermischen.

3. Ein Drittel des Teigs in die vorbereitete Form füllen, die Hälfte der Schokoladeplättchen darauflegen (siehe «Gewusst wie»), die Hälfte des restlichen Teigs einfüllen, restliche Schokoladeplättchen darauflegen, restlichen Teig einfüllen.

Backen: ca. 50 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Haltbarkeit: in Folie verpackt im Kühlschrank ca. 3 Tage.

Pro Stück (1/16): 15 g Fett, 4 g Eiweiss, 33 g Kohlenhydrate, 1161 kJ (277 kcal)



Gewusst wie: Die Schokoladeplättchen in zwei Reihen von je 6 Stück dicht nebeneinander auf den Teig legen.