

Ameisenkuchen

Du brauchst:

- 1 TL Margarine für die Form
- 2 TL Semmelbrösel oder Mehl für die Form
- 4 Eier
- 100 g Rapsöl
- 100 g Zucker
- 1 Prise Jodsalz
- 200 g Weizenvollkornmehl
- 1 Pack. Backpulver
- 100 g Vollkornhaferflocken
- 75 g Schokoraspel
- 75 g gehackte oder gemahlene Haselnüsse
- 2-4 EL Mineralwasser

Und so wird's gemacht:

1. Fette als Erstes die Kastenform mit Margarine ein und streue sie mit Semmelbröseln oder Mehl aus. Heize den Backofen auf 175°C vor. Der Rost muss auf der mittleren Schiene stehen!
2. Trenne die Eier. Sammle das Eigelb in der normalen Rührschüssel, das Eiweiß in der hohen Rührschüssel. Schlage das Eiweiß mit dem Handrührgerät zu Eischnee und stelle den Eischnee erst einmal beiseite!
3. Als nächstes gibst du das Öl, den Zucker und 1 Prise Jodsalz zu dem Eigelb. Rühre alles so lange bis eine helle schaumige Masse entstanden ist.
4. Dann mischst du abwechselnd das Mehl und das Backpulver unter die Eigelbmasse. Die Vollkornhaferflocken, die Schokoraspel und die Haselnüsse kommen auch dazu! Das Rühren geht jetzt etwas schwerer. Du gibst am besten schon mal das Mineralwasser dazu!
5. Zum Schluss hebst du den Eischnee vorsichtig mit einem Schneebesen unter den Teig.
6. Jetzt füllst du den Teig mit dem Teigschaber in die Kastenform und stellst den Kuchen für 45 Minuten in den Backofen! Vergiss den Gartest mit einem Schaschlikspieß nicht. Und denke an die Topflappen beim Herausnehmen des Kuchens aus dem Backofen!
7. Warte 10 Minuten, bevor du den Kuchen aus der Form kippst. Löse ihn vorher mit einem Messer vom Rand der Backform!
8. Lasse nun den Ameisenkuchen auf einem Kuchengitter abkühlen!

- Tips:**
- Statt der Schokoraspel oder zusätzlich zu den Schokoraspeln kannst du Kokosraspel nehmen!
 - Statt der Nüsse schmecken auch Mandeln! Statt einer Kastenform, kannst du auch Muffinförmchen nehmen!

