

Frisbee-Kuchen

Als Zeitvertreib während der besonderen Situation im Frühling 2020, habe ich dir eine kleine Idee. Backe für dich, für deine Familie, für alleinstehende Nachbarn einen kleinen, feinen Kuchen nach einem einfachen Grundrezept. Dieses Rezept kann mit eigenen kreativen Ideen verfeinert werden, so dass du dich selber und die andern immer wieder überraschen kannst.

Das Grundrezept ist bewusst mit einer kleinen Menge berechnet, so dass der Kuchen auch für einen kleinen Haushalt mit wenigen Leuten gebacken werden kann, ohne dass man tagelang dasselbe Gebäck essen muss.

Die runde Form und ein fruchtiger, erfrischender Belag sind von der Geschichte des «Frisbie Pie's» inspiriert. "Pie's" sind zugedeckte Kuchen mit fruchtiger Füllung, die man vor allem in Amerika kennt. Unsere Kuchen sind nicht zugedeckt, also auch einfacher zu machen. Die interessante Geschichte von "Frisbie Pie's Company" findest du auch auf der Website.



Grundrezept

- für eine runde Form (Durchmesser ca. 20 cm) - oder
 - für 5-6 kleine Aluformen (Durchmesser ca. 9 cm)
- (verdopple die Mengen, falls du mehr oder grössere Kuchen backen möchtest)

ZUTATEN		ZUBEREITUNG
A	1 EL Butter oder Margarine	weich
B	½ Becher * Zucker	
C	1 Eier	mit Schwingbesen schaumig rühren
D	Aroma	dazugeben, umrühren
E	1 TL Backpulver	
F	1 Becher Mehl	beides sieben, dazu rühren
		Teig in eingefettete Form füllen
G	Belag	Teig belegen
		bei 170° ca. 25 min. backen

* Joghurt-Becher 180 g

Frisbee-Kuchen



Variationen

probiere nach deinem Geschmack eigene Ideen aus

A

du kannst Butter oder Margarine verwenden. Achte darauf, dass die Butter schon etwas weich ist. Nimm einen gehäuften Esslöffel (ca. 30 g).

B

Die Zuckermenge muss nicht genau sein. Du kannst nach eigenem Geschmack den Kuchen versüssen ($\frac{1}{2}$ Becher Zucker ist ca. 75 g)

C

du kannst das Ei auch teilen, das heisst, du trennst das Eigelb mit dem Eiweiss. Das Eigelb gibst du zur Butter, das Eiweiss schlägst du fest und ziehst es mit dem Mehl vorsichtig unter den Teig

D

Ideen für Aromen – probiere aus, was dir gut schmeckt und welche Kombinationen zusammenpassen:

- 1 EL Zitronensaft
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 EL Apfelmus
- 2 EL Pfirsichsaft
- 2 EL Mangomus
- 2 EL Naturjoghurt
- $\frac{1}{2}$ Banane zerdrückt
- 1 Rüebli gerieben
- und viele weitere

E

Backpulver ist wichtig, damit der Kuchen «ausgeht».



Frisbee-Kuchen

F Einen Teil des Mehles kannst du durch gemahlene Haselnuss, Mandel oder Kokosnuss ersetzen. (1 Becher Mehl sind ca. 110 g)

Ideen für Belag – probiere aus, was dir gut schmeckt und welche Kombinationen zusammenpassen:

- G**
- 1 Apfel in Scheiben
 - 1 Apfel geraffelt
 - 2-3 Pfirsichhälften aus der Dose
 - Aprikosen (frisch oder tiefgekühlt oder aus Dose)
 - Beeren (frisch oder tiefgekühlt)
 - Zwetschgen (frisch oder tiefgekühlt)
 - und viele weitere

 - Mandelblättchen oder -splitter
 - Hagelzucker
 - Konfi
 - Und viele weitere