

## Kürbiskuchen vom Blech



### Zutaten für eine runde Springform (für Blech verdreifachen):

#### Für den Teig

- 300 g Dinkelmehl (wahlweise Vollkornmehl)
- 1 TL Ceylon-Zimt
- 2 TL Lebkuchengewürz
- ½ TL Ingwer (gemahlen oder frisch)
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 125 g Kokosöl
- 200 g [Kürbispüree](#) (aus dem Glas oder frisch zubereitet)
- 2 Eier
- 120 g Ahornsirup
- Vanille (gemahlen)

#### Für den Guss

- 120 g Frischkäse
- 200 g griechischer Joghurt
- 50 g Puderzucker

#### Für die Deko

- Ceylon-Zimt
- 1 Päckchen Pistazien (gehackt oder Kürbiskerne)

**Arbeitszeit:** ca. 15 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 25 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:**

ca. 40 Minuten

## Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 180°C vor und lege das Backblech mit Backpapier aus.
2. Mische das Mehl, die Gewürze, das Backpulver und das Salz in einer Schüssel.
3. Mische in einer zweiten Schüssel das flüssige Kokosöl mit dem Kürbispüree. Rühre dann solange das Ei und den Ahornsirup unter, bis alles gut vermischt ist.
4. Gib den flüssigen Teigansatz zu der trockenen Mehlmischung und hebe die Mehlmischung langsam unter.
5. Verteile den Teig gleichmäßig auf dem Blech und backe ihn für etwa 25 Minuten. Prüfe mit der Stäbchenprobe ob er durchgebacken ist.
6. Wenn der Kuchen ausgekühlt ist, verstreichst du den Guss darauf. Schlage dafür den kalten Frischkäse mit dem Joghurt und Puderzucker cremig auf Wegen des geringen Zuckergehalts ist der Guss kein festes Frosting, sondern eher eine flüssige Creme. Stelle daher den Kuchen am besten nochmal kalt, wenn der Guss darauf verteilt wurde. Dekoriere den Kuchen wie gewünscht und schneide ihn in Stücke.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

