



PIN

## Orangen-Olivenöl-Kuchen mit Pinienkernen

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Gang: **Kuchen und Torten** Schwierigkeit: **einfach**

Portionen	Zubereitungszeit	Backzeit
16 Stück	10 Minuten	25 Minuten

### Ein ketogener Kuchentraum vom Feinsten!

Fruchtig-feines Orangenaroma in Verbindung mit leicht herbem Olivenölgeschmack, veredelt mit Vanille und Pinienkernen – dieser Kuchen beschert dir kulinarische Höhenflüge!

**Rezept ergibt 16 Stück à 1,7g KH (110,2 kcal)**

### Zutaten

- 125g **Stevia-Erythrit** (Süßkraft 1:1 wie Zucker)
- 2 Eier (Größe L)
- 1/4 TL **gemahlene Vanille**
- 1 TL Weinsteinbackpulver (3g) (ich verwende alnatura)
- Prise Salz

- Saft von 2 Orangen (140ml gesamt)
- Schale von 2 Bio-Orangen (unbehandelt!)
- 1 gestrichener TL Natron (3g)
- 100g **Mandelmehl (nicht entölt!)**
- 10g **Eiklarpulver**
- 30g **Bambusfasern**
- 90ml Olivenöl
- 5 Tropfen **Vanillearoma ungesüßt** (optional)
- 2 EL Pinienkerne (10g)

#### **Außerdem:**

- Brownieform ca. 26 x 25cm** (alternativ Springform Ø18cm für Kuchen – dann bitte Backzeit um ca. 10 Minuten verlängern!)
- 1 Holzstäbchen (Zahnstocher oder Spieß)

---

## *Zubereitung*

Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Brownieform mit Backpapier auslegen.

Mandelmehl, Bambusfasern, Eiklarpulver, Backpulver und Natron in einer Schüssel vermischen und beiseite stellen.

Stevia-Erythrit mit Vanille und der abgeriebenen Orangenschale zu feinem Pulver mahlen.

Eier mit der Prise Salz auf höchster Stufe mehrere Minuten lang aufschlagen, dabei nach und nach die Pudersüße einrieseln lassen.

Unter weiterem Rühren das Vanillearoma hinzufügen und Olivenöl einfließen lassen.

Zuletzt **70ml (!) Orangensaft** (den Rest benötigen wir für später!) mit dem Mehlmix zur Ei-Olivenöl-Masse geben und einmal kurz auf höchster Stufe durchmischen.

Die Masse nun gleichmäßig in der vorbereiteten Brownieform verstreichen und mit den Pinienkernen bestreuen.

Ab in den Backofen damit für circa 25 Minuten (Stäbchenprobe machen!) (Backzeit in Ø18cm Springform beträgt ca. 35 Minuten.)

Nach Ende der Backzeit den Kuchen aus dem Backofen nehmen, mit einem Holzstäbchen viele Löcher in den heißen Kuchen stechen und den restlichen Orangensaft darüber träufeln.

Den Orangen-Olivenöl-Kuchen vollständig abkühlen lassen. Mit Pudersüße bestreuen und mit einem Klecks geschlagener Sahne\* servieren. Genießen!

## *Anmerkungen*

\***Besonders pfiffig und ein zusätzlicher Frucht-Kick:** Orangensahne zum Kuchen servieren. Dazu einfach 2 TL Stevia-Erythrit mit etwas geriebener Orangenschale zu feinem Orangenzucker mahlen und 200ml Schlagsahne damit steif schlagen.

Fertigen ketotauglichen Orangenzucker gibt es übrigens **hier** zu kaufen.

Dieser herrlich flaumige, aromatische Kuchen sollte innerhalb von 2 bis 3 Tagen verzehrt werden (schmeckt aber auch an Tag 3 noch köstlich und wie frisch gebacken).