



ERNÄHRUNG AN BORD

WEIHNACHTEN AN BORD

Hier ein paar ganz einfache Weihnachtskuchen, die auch an Bord ohne Mixer oder Küchenmaschine gelingen!

Haferflocken Rosinenbrot

- 1 1/4 Tassen Mehl
- 1 Tasse Haferflocken
- 2/3 Tasse Rosinen oder getrocknete Kirschen und Beeren
- 3/4 Tassen braunen Zucker oder Kristallzucker
- 1 1/2 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Natron
- 1/2 Teelöffel Salz
- Zimt, Muskatnuss, eventuell etwas Lebkuchengewürz
- 2 Eier
- 1/3 Tasse Öl
- 3/4 Tasse Apfelmus
- 1/2 Tasse Milch

Eine Backform fetten und Backrohr vorheizen.

In einer Schüssel Mehl, Haferflocken, Rosinen, Zucker, Backpulver, Natron und Gewürze mischen. In einer zweiten Schüssel Eier, Öl und Milch mit einer Gabel verquirlen. Apfelmus und nasse Zutaten auf die Mehlmischung geben und mit der Gabel alles unterheben. Nur solange rühren, bis die Zutaten gleichmäßig vermischt sind, nicht länger mixen. Den Teig in die Schüssel füllen, eventuell noch etwas braunen Zucker darauf streuen und backen, bis beim Einstecken kein Teig mehr an der Gabel kleben bleibt. Abkühlen lassen und in dicken Scheiben geschnitten die Weihnachtszeit schmecken!



Gibt's kein Apfelmus im Glas mehr an Bord, können für dieses Rezept auch zwei reife Äpfel gerieben werden. Anstelle der halben Tasse Milch kann auch eine kleine Dose Kondensmilch verwendet werden. Wird anstelle von Öl zerlassene, gesalzene Margarine oder Butter verwendet, darf kein extra Salz beigemischt werden. Ein Schuss Rum verfeinert den Geschmack!

Ernährung an Bord - Weihnachtskuchen

Dörrpflaumenkuchen

2 1/5 Tassen getrocknete Pflaumen
1 Tasse kochendes Wasser
1 Teelöffel Vanille
2 Tassen Mehl
3/4 Tasse Zucker
3/4 Tasse geriebne Nüsse
2 Teelöffel Backpulver
1 Teelöffel Natron
1/2 Teelöffel Salz
Zimt, Muskatnuss
1 Ei
4 Esslöffel Butter

Die Dörrpflaumen in kleinere Stücke hacken, mit Vanille im kochenden Wasser für zirka eine Stunde einweichen. Eventuell einen Schuss Rum begeben. In der Zwischenzeit eine Backform fetten.

In einer Schüssel alle trockenen Zutaten (Mehl, Nüsse, Backpulver, Natron, Salz, Zimt und Muskatnuss). Die Butter schmelzen.

Eine Vertiefung in die trockenen Zutaten machen und das Ei, die zerlassene Butter und die Dörrpflaumen mit der Einweichflüssigkeit dazu mischen. Mit einer Gabel mischen, mit der Teig gleichmäßig ist, in die vorbereitete Backform füllen und im vorgewärmten Backrohr backen. Je nach Backofen 50 bis 60 Minuten backen, der Kuchen ist fertig, wenn beim Einstechen kein Teig mehr an der Gabel kleben bleibt. Den Kuchen aus der Form stürzen und abkühlen lassen.

Falls nur gesalzene Butter oder Margarine an Bord ist, darf kein extra Salz zugemischt werden. Das Rezept funktioniert auch mit 5 Esslöffel Pflanzenöl (Raps-, oder Sonnenblumenöl). Um etwas mehr weihnachtlichen Geschmack zu erhalten, kann auch ein Teelöffel Lebkuchengewürz beigegeben werden, falls man welches an Bord hat. Die Dörrpflaumen können auch mit anderen Trockenobst (Rosinen, Kirschen, Beeren, Äpfel) gemischt werden.

[Zurück zu Leben an Bord...](#)



Diese Homepage soll unsere Erfahrungen zeigen, die Inhalte der Texte sind daher unsere persönlichen Anschauungen und unterliegen keiner Verpflichtung auf Vollständigkeit oder Richtigkeit. Dies gilt auch für alle navigatorischen Informationen und angegebenen Koordinaten, wir übernehmen keinerlei Haftung.