



Nuss-Joghurt-Gugelhupf

Zutaten: 14 Stück

4 Eier
180 g Zucker
Vanillezucker
100 ml Rapsöl
200 g Dinkelvollkornmehl
200 g Nüsse gerieben
1 Packung Backpulver
250 ml Joghurt 1%
Butter und Brösel für die Form

Zubereitung:

Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Öl langsam unterrühren. Mehl, Nüsse und Backpulver vermischen und zusammen mit Joghurt unterheben.

Teig in eine befettete Gugelhupfform füllen und bei 180°C ca. 50 min backen.



Tipp: Die Gugelhupfform mit geriebenen Nüssen anstelle von Bröseln ausstreuen.



Nüsse sind wahre Superfoods, reich an Mikronährstoffen und wertvollen ungesättigten Fettsäuren. Ein regelmäßiger Konsum von Nüssen wird mit zahlreichen gesundheitsförderlichen Wirkungen in Verbindung gebracht: cholesterinsenkend, entzündungshemmend und herzschützend.