

## Orangenkuchen

Wunderbar saftig und mit herrlichem Duft, ein origineller Dessertkuchen, der schnell gebacken ist. Obendrein frisch, leicht und bekömmlich – er enthält weder Butter noch ein Stäubchen Mehl. Besonders köstlich gelingt auch dieser Kuchen mit Blutorange.



### Zutaten für eine Springform von 24 cm Durchmesser:

- 2 unbehandelte Orangen (300 g)
- 6 Eier (getrennt)
- 150-200 g Zucker
- 300 g geriebene Mandeln (ungeschält)
- ½ TL gemahlener Zimt
- 1 Messerspitze gemahlene Gewürznelken
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- ein wenig Öl für die Form

### Zubereitung:

- Die Orangen samt Schale knapp mit Wasser bedeckt absolut weich kochen – etwa 45 Minuten lang. Halbieren, mit der Messerspitze die Kerne herauslösen, die Hälften dann im Mixer pürieren.
- Die Eigelbe mit dem Zucker zu einer dicken, hellen Creme schlagen. Die geriebenen Mandeln sowie das Orangenpüree einarbeiten. Mit Zimt und Nelken abschmecken und das Backpulver einrühren.
- Schließlich den mit einer Salzprise steif geschlagenen Eischnee unterziehen. In eine gebutterte Form füllen, bei 170 Grad Heißluft (190 Grad Ober- und Unterhitze) etwa 50 bis 60 Minuten backen. Stäbchenprobe machen.

**Tipp:** Man kann den Kuchen auch wunderbar einfrieren. In Stücke zerlegt, damit man sich immer eins auftauen kann, wenn einen die Lust darauf überkommt.

**Kilokalorien:** Pro Stück bringt der Kuchen zwischen 150 (falls man ihn in 16 Stücke schneidet) und 200 kcal (in 12 Stücke geteilt).

**Getränk:** Kaffee, Tee oder Espresso