



Ribiselkuchen mit Schneehaube

Zutaten: für ein Backblech ca. 35x30 cm

150 g Staubzucker
1 KL Vanillezucker
3 Eidotter
3 EL Wasser
50 g Butter
250 g Mehl glatt
½ Pk. Backpulver
1/16 l Milch

Belag: 3 Eiklar
200 g K-Zucker
1 KL Vanillezucker
300 g Ribisel



Zubereitung:

- ✓ Backblech befetten und bemehlen – Rohr vorheizen auf 180 °C
- ✓ Staubzucker, VZ, Eidotter und Wasser sehr schaumig rühren
- ✓ abwechselnd zerlassene Butter, Mehl-Backpulver-Gemisch und Milch untermengen
- ✓ fingerdick aufs vorbereitete Blech streichen
- ✓ backen bei 180 °C ca. 15-20 Minuten – aus dem Rohr nehmen
- ✓ vorgebackenen Teig mit Ribiseln gleichmäßig belegen
- ✓ Schnee schlagen, Zucker löffelweise einrühren, sehr gut ausschlagen
- ✓ Masse in einen Spritzsack mit Sterntülle füllen
- ✓ gleichmäßig hoch auf die Ribisel aufdressieren
- ✓ bei geringer Hitze fertigbacken bis die Oberfläche leicht gebräunt ist

Johannisbeere:

Johannisbeeren tragen ihren Namen aufgrund der Reifezeit, die um den Johannistag am 24. Juni beginnt. Die säuerlich schmeckenden Früchte wachsen hervorragend in heimischen Gärten und punkten besonders mit einem deutlich höheren **Vitamin C** Gehalt als beispielsweise Zitronen.

Vitamin C wird für zahlreiche Stoffwechselprozesse benötigt, wirkt antioxidativ, spielt bei der Wundheilung eine Rolle, führt zu einer besseren Eisenresorption und verhindert die Bildung von krebsauslösenden Nitrosaminen.

Zudem sind Johannisbeeren reich an den Mineralstoffen **Kalium, Eisen** und **Mangan**.

Erwähnenswert sind auch die enthaltenen **sekundären Pflanzenstoffe**, welche das Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken können.

Johannisbeeren verfügen über einen relativ hohen Anteil an **Ballaststoffen** (Pektine), welche für die Verdauung förderlich sind, länger sättigen und den Insulinspiegel neutralisieren.

Johannisbeeren sind sehr empfindlich und sollten deshalb am besten frisch genossen werden.

Die Früchte bieten also nicht nur dem Gaumen viel Freude sondern sind auch für unsere Gesundheit förderlich!

