

REZEPTE FÜR SCHULE UND KITA

VEGANER KIRSCHENMICHEL MIT VANILLESOÙE

Kirschenmichel – je nach Region auch als Kirschmichel oder Kirschplotzer bekannt – ist ein klassisch süddeutsches Dessert, das auch traditionell als Hauptspeise nach einer Suppe gegessen wird. Das Gericht wurde von ProVeg-Schulungskoch Stefan Brandel und Ökotrophologin Edith Gätjen für die Schulverpflegung entwickelt.



Für 10 Kinderportionen:

Vorbereitung: 20 Minuten

Zubereitung: 30 Minuten

Allergene: Gluten, Soja

Für den Kirschenmichel:

500	g	Sauerkirschen, Abtropfgewicht
330	g	Dinkel-Vollkornmehl
10	g	Backpulver
2	g	Salz
400	g	Sojajoghurt
160	ml	Rapsöl
100	g	Rohrohrzucker
		Zimt, nach Belieben
		Vanille, nach Belieben
100	ml	Sprudelwasser
		Margarine, zum Ausfetten der Form

Für die VanillesoÙe:

800	ml	Hafermilch
200	ml	Hafersahne
40	g	Stärke
80	g	Rohrohrzucker
3	g	Vanille, gemahlen

Für den Kirschenmichel:

1. Den Backofen auf 160 °C Heißluft vorheizen.
2. Die Kirschen abtropfen lassen.
3. Die restlichen Zutaten bis auf die Margarine miteinander verrühren, ein ½ GN-Blech oder eine Auflaufform mit der Margarine einfetten und die Teigmasse hineinfüllen.
4. Die Kirschen darüber verteilen und leicht andrücken.
5. Den Kirschenmichel für etwa 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Für die VanillesoÙe:

6. In einem Topf alle Zutaten miteinander verrühren und anschließend unter Rühren aufkochen lassen.

Zum Schluss:

7. Den Kirschenmichel zusammen mit der VanillesoÙe warm servieren. Lassen Sie es sich schmecken!

Rezepthinweise:

Die Kirschen können durch Mirabellen, Pflaumen, Stachelbeeren oder Johannisbeeren ersetzt werden.

Der Kirschenmichel eignet sich gut als Nachtisch nach einer **Pasta mit Linsenbolognese**.

Energie	Kohlenhydrate	Protein	Fett	Ballaststoffe	Vitamin E
460 kcal	61,4 g	7,1 g	21,1 g	4,3 g	3,5 mg
Vitamin B1	Vitamin B9	Vitamin C	Calcium	Magnesium	Eisen
0,2 mg	35 µg	2,7 mg	164 mg	40 mg	3,6 mg

**Nährwertangaben pro Portion*