

# Der mit dem Extra-Hupf

## GUGELHUPF

Das Grundrezept kommt aus dem Elsass. Ich habe es zusammen mit einer backkundigen Frau um einige funktionelle Zutaten erweitert, damit das dick machende Insulin nicht aus seinem Bau gelockt wird.

### ZUTATEN BASISKUCHEN:

500 g	FRISCH GEMAHLENES WEIZENMEHL (sonst aus der Packung) aber frisches Mehl macht den Teig luftiger
150 g	SÜSSRAHMBUTTER
3 dl	VOLLMILCH
20 g	HEFE
1	EI
½ TL	JODIERTES MEERSALZ

### ZUCKER BALANCIERENDER EXTRA-HUPF:

1 EL	KAKAO, nicht entölt
5	FRISCH GEMAHLENE ZIMTBLÜTEN (oder eine halbe Zimtstange)
1 TL	FRISCH GEMAHLENER KARDAMOMSAMEN
2 EL	FRISCH GEKNACKTE, GEMAHLENE WALNÜSSE
2	GANZE STERNANIS, FRISCH GEMAHLEN
2 EL	ERDMANDELN, GEMAHLEN (REFORMHAUS)

### ZUBEREITUNG:

Das Mehl mit dem Kakao, den Rosinen und den übrigen Gewürzen in eine Schüssel geben. Dazu die in etwas lauwarmer Milch aufgelöste Hefe. Die restliche Milch erwärmen, die Butter darin zerlassen, und das Ganze kommt dann mit dem Ei ebenfalls in die Schüssel.



Alles gründlich vermengen und den Teig rund 15(!!!) Minuten mit den Händen, mit dem Kochlöffel schlagen (nicht rühren), auf dass er schöne Blasen bildet, so richtig luftig wird. Mit einem Tuch bedecken, an einem dunkel-warmen Ort rund eine Stunde aufgehen lassen. Noch einmal schlagen. Noch einmal 10 Minuten ruhen lassen. Die Form buttern, darauf Brotbrösel (dann geht der Kuchen besser aus der Form), in jede Rille eine Mandel legen. Den Teig bis rund 3 cm unter den Rand füllen, noch einmal gehen lassen und dann bei 180 Grad rund 45 Minuten backen. Danach den Ofen ausschalten und 10 Minuten nachziehen lassen.

Den fertigen Kuchen auf eine Platte stürzen. Am besten schmeckt er frisch nach einer guten Stunde mit einem Glas trockenen Gewürztraminer aus dem Elsaß oder aus Baden.

**FF:** Wenn Sie danach den Blutzucker messen, werden Sie merken, dass Dessert und dick nicht zusammengehören müssen. Dafür sorgt auch die Resorption verzögernde Erdmandel, welche die Kohlenhydrate hübsch im Zaum hält.