

Züspa Hupf



Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Backen: ca. 50 Min.
Für eine Gugelhopfform von
ca. 2 Litern, gefettet und bemehlt

350 g **Mehl**
300 g **Zucker**
100 g **Baumnusskerne**, grob gehackt
1 TL **Zimt**
1 TL **Backpulver**
1 Prise **Salz**

4 **Eier**
1 dl **Wasser**
2½ dl **Sonnenblumen- oder Rapsöl** (nicht kaltgepresst)
220 g **Apfelmus aus der Dose**

1. **Blitzteig:** Mehl und alle Zutaten bis und mit Salz in einer Schüssel mischen.
2. Eier und alle Zutaten bis und mit Apfelmus mit den Schwingbesen des Handrührgeräts verrühren, zum Mehl geben, mit einer Kelle darunterühren. Teig in die vorbereitete Form füllen.
3. **Backen:** ca. 55 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Gugelhopf herausnehmen, etwas abkühlen, auf ein Gitter stürzen, auskühlen.

Dazu passt: Apfelmus.

Haltbarkeit: in Folie eingepackt bei Raumtemperatur ca. 3 Tage.

Tipp: Teig auf 12-14 Muffinsförmchen verteilen, 20-25 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens backen.

Pro Stück (1/16): 366 kcal, F 22 g, Kh 37 g E 5 g