

APFELKUCHEN OHNE ZUCKER



Zutaten:

50 g Dinkelvollkornmehl
100 g gemahlene Haselnüsse
3 TL Backpulver
1 Prise Salz
150 g Apfelmark
90 g neutrales Öl
80 ml Pflanzendrink
3 Äpfel ca. 150 g

Eine Springform fetten und mit Mehl oder Haselnüssen ausstäuben.

Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

Mehl, Haselnüsse, Backpulver und Salz mischen. Apfelmark, Öl und Pflanzendrink dazu geben und alles mit einem Kochlöffel oder Schneebesen verrühren.

Den Teig in die Springform geben.

Die Äpfel waschen, vierteln das Kerngehäuse entfernen und je nach Geschmack schälen. Die Apfelschnitze fein einschneiden, auf dem Kuchen verteilen und in den Teig eindrücken. Optional noch mit gehackten oder gemahlenden Haselnüssen bestreuen.

Den Kuchen ca. 45 Minuten backen und in der Form auskühlen lassen.