



Einfacher, französischer Apfelkuchen

Süßes oder Saures?! Das kannst du genau nach deinem Gusto entscheiden. Denn je nach Süße der Äpfel, kommt dieser Kuchen auch ganz ohne Zucker aus. Das probierst du am Besten direkt, wenn du ihn zubereitest. Das glaubst du nicht? Dann lass uns eine Wette abschließen!



LAKTOSEFREI



HISTAMINARM

Ich bin mir sicher, dass dich dieses Rezept genauso von den Socken hauen wird wie mich. Ich liebe Süßes – ob als Kekse, Muffins oder Kuchen. Und deshalb darf bei Naschereien einfach nicht geschummelt werden. „Aber ohne Zucker?! Die Verrückte möchte mich doch auf den Arm nehmen!“ Nein. Das möchte ich nicht. Und es wäre eine Schande, dir dieses Rezept vorzuenthalten. Denn es ist raffiniert im Geschmack, aber ganz ohne raffinierten Zucker. Es ist raffiniert in der Zubereitung, denn nur maximal 7 Zutaten sind notwendig, um dieses köstliche Wunder zum Leben zu erwecken. Es ist raffiniert einfach. Ist das nicht klasse? Ich liebe einfache Rezepte!

Also an die Röhre, fertig, los!

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Kalorien pro Stück: 129 kcal

Zutaten (für 1 Kuchen):

Für die Puffer:

- 250 g Vollkornmehl
- 110 g pflanzliches Fett / Butter
- 6-8 EL Wasser
- 6 Äpfel
- 1 TL Zimt
- 30 ml Wasser
- 50 g Rosinen
- 30 g Mandelstifte
- optional: 1-3 EL Honig

Zubereitung:

Über mich



„Hallo, mein Name ist Dominika!

Ich bin Ernährungswissenschaftlerin und habe seit mehreren Jahren meine Spezialisierung im Bereich Darmgesundheit und Nahrungsmittelallergien. Viel

Follow me



Newsletter

Du möchtest dich über neue Rezepte informieren lassen? Dann abonniere einfach meinen Newsletter.

Abonnieren

& ZUSÄTZLICH MEIN KOSTENLOSES E-BOOK ERHALTEN!



Häufige Fragen

Ich habe alle...

1.

1. Das Vollkornmehl zunächst in einem Mixer oder Foodprozessor fein mahlen. In einer großen Schale das Mehl mit Fett vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Sollte der Teig nicht zusammenhalten, füge je nach Bedarf etwas Wasser hinzu. Das hängt einzig und allein von Vollkornmehl ab, der Teig sollte geschmeidig sein. Lass den Teig für ca. 30 Minuten an einem lauwarmen Ort ruhen.

2. Rosinen im Wasser einweichen.

3. In der Zwischenzeit drei Äpfel schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. In einem kleinen Topf mit Zimt und 30 ml Wasser bei niedriger Stufe köcheln lassen bis die Äpfel weich sind. Mit einer Gabel zerdrücken bis ein grobes Mus entsteht. Hier kannst du nach Bedarf abschmecken, wenn das Mus zu sauer ist, füge etwas Honig hinzu. Zum Schluss Rosinen unterheben, den Topf von der Kochstelle nehmen und abkühlen lassen.

4. Die restlichen Äpfel ebenfalls schälen, entkernen und daraus feine Scheiben schneiden.

5. Den Ofen bei 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

6. Eine Backform mit Öl bestreichen, den Teig in die Form ausrollen und gleichmäßig andrücken. Die Apfelmasse einfüllen, mit Apfelscheiben belegen.

7. Den Kuchen ca. 35 Minuten backen. In den restlichen 5 Minuten mit Mandelstiften bestreuen. Sobald der Kuchen fertig ist, kannst du ihn mit etwas Zimt garnieren.



Bon Appetit!

Einen Kommentar abschicken

Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Erforderliche Felder sind mit * markiert.

Kommentar

Dieses Formular speichert Ihren Namen, Ihre Email Adresse sowie den Inhalt, damit wir die Kommentare auf unsere Seite auswerten können. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Seite der Datenschutzbestimmungen.

Ich akzeptiere

Name *

E-Mail *

Website

[Kommentar abschicken](#)

Ich habe alles ausprobiert. Am besten geht es mir, wenn ich nichts esse. Entlaste ich damit den Darm?

Ich habe keine festgestellten Intoleranzen. Warum verträge ich dennoch keine frischen Milchprodukte oder ballaststoffreiche Lebensmittel?

Kohlarten, Bohnen oder auch Ballaststoffe blähen auf. Wie kann ich dagegen vorgehen?

Das könnte dir auch gefallen



Instagram



Über mich



"Hallo, mein Name ist Dominika!

Ich bin
Ernährungswissenschaftlerin und
habe seit mehreren Jahren
meine Spezialisierung im Bereich
"Darmgesundheit".

Follow me



Newsletter

Du möchtest dich über neue
Rezepte informieren lassen? Dann
abonniere einfach meinen
Newsletter.

Abonnieren