



Bio-Bäuerin Sissy serviert: Apfelkuchen.

Zubereitungszeit: 20min, plus 40min Backzeit

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten (Grundrezept für eine Form (Rehrücken, Gugelhupf oder ähnliches))

- 160 g Dattelsüße
- 160 g Mandeln oder Haselnüsse
- 200 ml Apfelsaft
- 10 g Backpulver (1/2 Tüte)
- 50 g Kokosmehl*
- 110 g Buchweizen*
- 150 ml Wasser
- 50 g Rapsöl
- 1 TL Bourbon-Vanille
- 2 Eier
- 1 TL Ceylon-Zimt

*statt Buchweizen und Kokosmehl kannst du auch normales Weizen- oder Dinkelmehl nehmen, am besten in der Vollkornvariante - insgesamt 160 g Mehl

Für das Topping:

- 2-3 Äpfel Braeburn
- Aprikosenmarmelade
- Ein paar gehackte Walnüsse oder Mandeln

Zubereitung

Den Boden einer Kuchenform mit Backpapier auslegen. Die Ränder mit Butter oder Margarine gut einfetten. Das Backrohr auf Ober- und Unterhitze, 180°C vorheizen.

Den Buchweizen sehr fein mahlen und mit dem Backpulver vermischen. Die Nüsse mixen (mir schmeckt es, wenn sie nicht zu fein sind). Die Dattelsüße mixen, damit keine Klumpen vorkommen. Alle trockenen Zutaten vermengen. Eier, Öl und Wasser verrühren, zu den restlichen Zutaten dazugeben und mit einem Schneebesen gut vermengen. In der Kuchenform verteilen.

Die Äpfel Braeburn waschen und vierteln, jedes Viertel in weitere vier Teile teilen (den Apfel also in sechzehn Teile schneiden) und in einem harmonischen Muster auf dem Teig verteilen, leicht andrücken. Den Kuchen bei 180°C, Ober- und Unterhitze auf der untersten Schiene ca. 45-50 min backen.

In der Zwischenzeit das Topping vorbereiten: Die Aprikosenmarmelade leicht erwärmen, dann lässt sie sich besser auf dem Kuchen verteilen.

Den Kuchen aus dem Backrohr nehmen, die Marmelade mithilfe eines Pinsels auf dem noch heißen Kuchen verteilen und mit Walnüssen bestreuen. Abkühlen lassen.

Mit einem Lächeln servieren!

Sissys Tipp

Du kannst diesen Kuchen schneiden und einfrieren. So bist du immer mit Obstkuchen gerüstet oder kannst jemanden im Winter mit diesem Mitbringsel überraschen. Zum Einfrieren kannst du gebrauchte Behälter von Speiseeis nehmen, wenn du mehrere Lagen machst, einfach etwas Backpapier dazwischen legen.