Rezept für einen schnellen Apfelkuchen ohne Zucker

Ein wunderbar saftiger, vollwertiger Apfelkuchen, der sich perfekt für Babys, Kleinkinder und bewusste Genießer eignet. Ohne raffinierten Zucker, nur gesüßt durch Ahornsirup und die Süße der Äpfel.

4.75 from 4 votes

ZUTATEN

- 150 g Dinkelmehl
- 100 g Butter weich
- 50 g Ahornsirup
- 3 Äpfel
- 1 Vanilleschote
- 1/8 l Wasser
- 3 EL Maisstärke
- 2 EL Wasser
- Etwa 2 Hände voll Erbsen oder Bohnen zum Blindbacken

ANLEITUNGEN

1. Die Butter, das Mehl und den Ahornsirup in eine Rührschüssel geben und die Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Zur Seite stellen
2. Nun eine Springform (24 cm Durchmesser) mit etwas Butter einfetten und etwa 2/3 des Teigs in die Springform geben (den Teigboden mehrfach mit einer Gabel einstechen)
3. Aus dem letzten Drittel des Teigs den Rand formen
4. Nun die getrockneten Erbsen (oder Bohnen) auf den Teigboden geben und die Backform etwa 20 Minuten bei 200 °C in den Backofen stellen. So kann der Rand aufgehen, während der Teigboden schön flach bleibt (auch Blindbacken genannt)
5. In der Zwischenzeit kann man sich bereits den Äpfeln widmen: schälen und entkernen und in kleine, mundgerechte Würfel schneiden

6. Nun die Apfelstückchen zusammen mit 1/8l Wasser vermischen und dem Vanillemark in einen Kochtopf zum Köcheln bringen, bis die Äpfel etwas weicher sind, aber immernoch Biss haben
7. Währenddessen etwa 2 EL Ahornsirup mit der Maisstärke und 2 EL Wasser verrühren
8. Anschließend zu den Apfelstückchen geben und zügig einrühren
9. Die Apfelmischung auf dem Tortenboden verteilen, glatt streichen und im Kühlschrank erkalten lassen

KEYWORD

ohne ei, ohne milch, vegetarisch, vollwertig, zuckerfrei