

APFEL-NUSS-KUCHEN



Für 1 KUCHENFORM à 20 cm

- 300 g pflanzliche Milch
- 3 EL Leinsamen
- 100 g Reismehl
- 200 g Haselnüsse
- 50 g Kürbis- und/oder Sonnenblumenkerne
- 16 g Backpulver
- 100 g Margarine
- 100 g Zucker
- Äpfel zum Belegen
- optional: Zimt

Pflanzliche Milch und Leinsamen aufkochen und 10 Minuten lang quellen lassen.

Haselnüsse fein mixen und zusammen mit dem Reismehl und den Kernen in einer Schüssel vermengen. Die Pflanzenmilch mit den gequollenen Leinsamen dazugeben.

Margarine und Zucker schaumig schlagen und vorsichtig unter die Nussmasse heben. Den Teig in eine eingefettete Kuchenform füllen.

Äpfel in Scheiben schneiden und auf den Kuchen legen. Optional etwas Zimt und Zucker auf die Äpfel streuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C für 60 Minuten backen. Am Ende der Backzeit mithilfe des Stäbchentests prüfen, ob der Kuchen durchgebacken ist.

Den Kuchen auskühlen lassen und aus der Form lösen.



Seit wir Mitglied bei den Biohotels sind, kommen vermehrt Gäste mit Allergien und Intoleranzen zu uns. Dieser Kuchen war einer der ersten glutenfreien, der uns auf Anhieb gut gelungen ist. Wir haben das Originalrezept leicht abgeändert und an unsere Küche angepasst.

Anstatt der Äpfel kannst du auch Birnen, Aprikosen, Zwetschgen oder Pfirsiche nehmen.

