

APFELKUCHEN MIT KICHERERBSENMEHL

ZUTATEN für 1 Kuchen mit 16 cm Durchmesser (= 8 Stück)

2 Äpfel (geschält ca. 250 g)

Zimt



80 g Kichererbsenmehl

30 g Kokosmehlhl

2 g gemahlene Vanille

4 Eier (gesamt ca. 200 g)

6 g Backpulver

1 Prise Salz

20-25 g Zuckerersatz (z. B. Erythrit)

ZUBEREITUNG

- Backrohr auf 170 °C Umluft vorheizen. Backform mit Backtrennpapier auslegen.
- Die Äpfel in dünne Scheiben schneiden bzw. wenn sie sehr hart sind, kurz überdünsten. Sie sollten aber unbedingt noch „Biss“ haben. Mit reichlich Zimt würzen.
- Die weiteren Zutaten vermischen und die Apfelscheiben begeben. Den Teig in die Kuchenform füllen und im Rohr ca. 25-30 Minuten backen.
- Nach dem Abkühlen mit feinen Zuckerstreifen garnieren.

ENERGIE

Bei Verwendung von Erythrit hat der Kuchen gesamt 840 kcal, 1 Stück = 105 kcal.

TIPP

mit Kichererbsenmehl schneller austrocknen.

Auch wenn der frische Kuchen saftig ist, kann er nach dem Backen oder am nächsten Tag mit einigen Löffeln voll verdünntem Holunder- oder Ahornsirup „getränkt“ werden.

