

# MANDEL-APFEL-KUCHEN kalorienarm

## ZUTATEN für 1 Kuchen mit 10 cm Durchmesser

250 g Äpfel, gewürfelt  
 1 TL Apfelstrudelgewürz (alternativ Zimt)  
 60 g Haferflocken, zart  
 30 g Mandelmehl  
 120 g Eiweiß  
 ev. 2 EL Zucker oder Zuckerersatz  
 2 Msp. Bourbon Vanille gemahlen  
 5 g Backpulver  
 ♥  
 15 g Rosinen  
 15 g Mandeln, gestiftelt

## ZUBEREITUNG

- Die Apfelwürfel kräftig mit Apfelstrudelgewürz bestreuen.
- Haferflocken, Mandelmehl, Eiweiß, Vanille, Backpulver und ev. etwas Zucker/Zuckerersatz zusammen mit den Äpfeln verrühren und in eine 16 cm Silikonform oder Backform mit Backtrennpapier füllen.
- Rosinen, Mandelstifte und etwas Zimt aufstreuen.
- Im vorgeheizten Backrohr bei 175 °C Umluft 30 Minuten backen. Auskühlen lassen.

## ENERGIE

Bei Verwendung von Erythrit hat der gesamte Kuchen  
 710 kcal = 8 Stücke á 89 kcal.

