

# APFEL-ZIMT-KUCHEN (kalorienreduziert)

## ZUTATEN für 1 Kuchen mit 16 cm Ø (8 Stück)

30 g Haferflocken, mittelfein gemahlen

30 g Kokosmehl

50 g Mager- oder Sojajoghurt

1 Ei

Vanille gemahlen



2 kleine, nicht zu harte Äpfel (ca. 150 g)

200 g Mager- oder Sojajoghurt

1/2 P. Puddingpulver Vanille

Zimt, Weihnachtsgewürz oder Porridgegewürz

etwas flüssiger Süßstoff oder 2 EL Erythrit

## ZUBEREITUNG

- Mittelfein gemahlene Haferflocken mit dem Kokosmehl, Joghurt, Ei und Vanille abrühren.
- Den Teig in eine beschichtete (oder dezent gefettete) Backform geben und einen kleinen Rand hochdrücken. Den Teigboden im vorgeheizten Rohr bei 160 °C Umluft etwa 8 Minuten vorbacken.
- Äpfel würfeln oder fein schneiden. Joghurt mit Vanille und Puddingpulver verrühren, dezent süßen, Äpfel untermengen und die Masse auf den vorgebackenen Boden geben und glatt streichen.
- Den Kuchen weiter 30 Minuten fertig backen, bis die Puddingmasse nicht mehr flüssig ist.
- Den fertigen Kuchen mit etwas Zimt oder Gewürzen bestreuen.

## ENERGIE

Bei Verwendung von Erythrit hat der gesamte Kuchen 526 kcal = 8 Stücke á 66 kcal.

