

APFELSTREUSELKUCHEN MIT HAFERFLOCKEN

ZUTATEN für 8 Portionen

200 g Haferflocken, kleinblättrig
100 g Halbfettbutter (z.B. Primina)
10 g Whey Protein Vanille
1 Prise Salz
ev. Kandisin flüssig



400 g Äpfel mit Schale, entkernt, geschnitten
100 ml Wasser
Saft ½ Zitrone
10 g Vanillepuddingpulver
½ TL Zimt
ev. etwas Süßstoff, z. B. Kandisin flüssig oder Erythrit

ZUBEREITUNG

1. Sehr weiche oder flüssige Halbfettbutter mit den Haferflocken, dem Protein, Salz und ev. etwas Süßstoff vermengen.
2. Etwa 4 EL der Masse für die Streusel zur Seite stellen. Restliche Haferflocken in eine mit Backtrennpapier ausgelegte Form (Durchmesser 16–18 cm) füllen und mit einem Löffel einen Rand hochdrücken.
3. Backrohr auf 170 °C Umluft vorheizen.
4. Apfelspalten mit 100 ml Wasser und dem Zitronensaft kurz aufkochen, sofort vom Herd nehmen und das restliche Wasser abgießen. Puddingpulver und Zimt einrühren und nach Belieben süßen.
5. Die Apfelmasse auf den Haferflockenboden schichten, die beiseite gestellten Haferflockenstreusel aufstreuen und den Kuchen im Rohr 40 Minuten goldbraun backen.

ENERGIE

Der ganze Kuchen hat ca. 1400 kcal, ein Stück ca. 175 kcal.

