

Lorenz SNACKS FOOD & DRINKS



ZUCKERFREIER APFEL-NUSS KUCHEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 75 Minuten

MENGE: 1 Kuchen Ø 24-26 cm

ZUTATEN

2 Pkg. Lorenz Studentenfutter Original
5 Äpfel
3 Eier
120 ml Öl
100g Apfelmus {alternativ Zuckerzusatz}
½ Bio-Zitrone
Mark einer Vanilleschote
275 g Mehl {Dinkel- & Dinkelvollkornmehl}
½ Pkg. Backpulver
150-200 g Kerne/Samen gemischt

ZUBEREITUNG

Eine Packung Studentenfutter in der Küchenmaschine fein reiben, die andere Packung grob hacken. Drei Äpfel waschen, putzen und fein reiben.

Die Eier in der Küchenmaschine minutenlang schaumig aufschlagen. Das Öl einfließen lassen, dann das Apfelmus einrühren. Die Bio-Zitrone heiß waschen, etwas Zeste abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft und Vanillemark zur Eier-Masse geben. Mehl mit Backpulver vermischen und unterheben, dann das gemahlene und gehackte Studentenfutter unterheben. Den Großteil vom Kerne-Samen-Mix unterheben und den Teig in eine mit Backpapier belegte Kuchenform {Ø 24-26 cm} füllen. Die übrigen zwei Äpfel waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Apfelscheiben und restlichen Kerne-Samen-Mix auf dem Kuchen verteilen. Den zuckerfreien Apfel Nuss Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Heißluft für eine Stunde backen {Nadelprobe machen!}.

