

# Veganer Apfelkuchen ohne Zucker

Dieser gesunde Apfelkuchen ohne Ei, Butter, Milch und Süßungsmittel wird schön fruchtig, saftig und weich. Perfekt für Babys, Kleinkinder, Allergiker und alle, die gesund naschen wollen.

Vorbereitung  
15 Min

Backzeit  
40 Min

Menge: 1 kl. Springform (ca. 20cm)

## Ingredients

- 200 Gramm Dinkelmehl Type 630, alternativ Weizenmehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel Natron
- 50 Gramm Mandeln gemahlen
- ½ Teelöffel Zimt
- ½ Stück Vanillemark halbe ausgekratzte Schote
- 150 Milliliter Hafermilch oder Mandel-, Reis-, Kuhmilch
- ½ Teelöffel Apfelessig
- 150 Gramm Bananenmus Apfel-Bananen-Mark bzw Dattelmus
- 1 Esslöffel Kokosöl alternativ Rapsöl oä
- 300 Gramm Äpfel



★★★★★  
4,67 von 1003 Bewertungen

## Zubereitung

1. Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in kleine Stückchen schneiden. Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine kleine Springform (20-22 cm) fetten oder mit Backpapier auslegen.
2. Mehl, Backpulver, Natron, Mandeln, Zimt und Vanille mischen. In einer zweiten Schüssel die Hafermilch mit dem Essig, Obstmus und Kokosöl mixen, sodass keine Stückchen mehr vorhanden sind.
3. Die flüssigen Zutaten kurz, aber kräftig, unter die trockenen Zutaten rühren. Die Apfelstückchen unterheben. Teig in die Form füllen und glattstreichen.
4. Kuchen 40-45 Minuten backen. Evtl. Stäbchenprobe machen. Der Kuchen ist innen recht saftig, sollte aber natürlich durchgebacken sein. Warm schmeckt er eher wie ein Auflauf; über Nacht im Kühlschrank durchgezogen wird er fester.

## Anmerkungen

- Der Kuchen ist nur dezent süß und durch das fehlende Fett und die Eier eher kompakt. Wer es süßer mag, kann zusätzlich Rosinen und/oder 70g Rohrzucker in den Teig geben.
- Uns schmeckt der Kuchen besonders gut, wenn ich die Apfelstückchen 5-10 Minuten im Ofen (vor)backe, bevor sie unter den Teig gehoben werden.



## Zurück zum (Online) Rezept?

Scanne einfach diesen QR Code mit deinem Smartphone, und du kommst zurück zum Rezept. Hier findest du weitere Tipps und Kommentare zum besten Gelingen.

Und wenn du das Rezept gebacken hast, schreib mir doch einen Kommentar, wie es dir geschmeckt hat.

