



Apfel–Nuss–Kuchen

REZEPT

Zutaten für 1 Torte (ca. 18–20cm Durchmesser):

200g Geriebene Nüsse
70g Naturjoghurt
40g Agavendicksaft
3 Eier
1 großer Apfel
5g Weinstein–Backpulver
Salz, Zimt

Zubereitung:

Das Backrohr auf 175°C (Ober–/Unterhitze) vorheizen. Die Tortenform mit Backpapier auslegen. Die Eier trennen, das Eiklar mit einer Prise Salz zu Eischnee schlagen, die Eidotter mit den geriebenen Nüssen, Naturjoghurt, Agavendicksaft, Weinstein–Backpulver und einen TL Zimt vermengen. Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und die Apfelspalten in Scheiben schneiden. Den Teig gleichmäßig in die Tortenform gießen und mit den Apfelspalten belegen. Anschließend im Backrohr auf mittlerer Schiene ca. 45 Minuten backen. Vor dem Verzehr auskühlen lassen.

Tipp:

Der Kuchen kann mit jeder Art von Nuss zubereitet werden, entweder man entscheidet sich für eine bestimmte Sorte oder verwendet eine Mischung. Man kann die Hälfte der Nüsse auch durch gemahlene Mohn ersetzen.