

## **Apfelkuchen ohne Zucker, Butter, Milch und Ei**

300 g Dinkelmehl Type 630

oder

300 g Dinkel, mit einer Getreidemühle frisch und fein gemahlen, wenn man den Kuchen vollwertig backen will

1 gehäuften TL Backpulver

1 gestrichenen TL Natron

4 bis 6 Äpfel

Zitronensaft

Zimt

200 g Apfelmus, ohne Zucker selbst gemacht oder BIO ohne Zuckerzusatz

200 ml Hafer- oder Mandelmilch (eventuell mehr)

2 EL Kokosöl (oder weiche Butter, wenn der Kuchen nicht vegan sein muss)

1 TL Apfelessig

50 g Mandelblättchen vor dem Backen über den Kuchen streuen

Die Äpfel schälen und in dünne Schnitze schneiden. Mit Zitronensaft und Zimt vermischen und beiseitestellen. Die trockenen Zutaten vermischen. In einer anderen Schüssel Apfelmus, Hafermilch und Kokosöl oder weiche Butter kurz aufschlagen bis es eine sämige Masse ist. Zu den trockenen Zutaten geben und mit dem Handmixer gut durchrühren. Eventuell noch etwas Pflanzenmilch dazugeben, bis der Teig schwer reißen vom Löffel fällt. Teig eine gefettete und mit etwas Mehl bestäubte Ringform füllen. Die Äpfel sternförmig in den Teig drücken. Mandelblättchen darüber streuen. Bei 180 Grad je nach gewünschter Bräune 40 bis 50 Minuten backen (Holzstäbchenprobe).

Zu dem noch lauwarmen Kuchen passt frisch aufgeschlagene Sahne, natürlich ohne Zucker.

Im Sommer schmecken statt Äpfeln auch sehr gut Aprikosen oder Zwetschgen.