

Apfelkuchen auf Haferflockenbasis mit „Ersatzsahne“



Apfelkuchen

Zutaten:

500g Haferflocken

500g Magerquark

500 ml Wasser (Achtung: Die benötigte Menge hängt von der Beschaffenheit der Haferflocken ab. Besser mit 400 ml starten)

3 EL Proteinpulver Vanille

1 Glas Apfelmus ohne Zucker

8 – 10 Äpfel

Haferflocken, Quark, Wasser und Proteinpulver ordentlich vermischen und durchkneten.

Der Teig sollte gleichmäßig feucht, aber nicht nass sein. Evtl noch etwas Wasser hinzugeben.

Mindestens 5 Minuten ziehen lassen.

Backblech mit Backpapier auslegen.

Teigmasse gleichmäßig darauf verteilen. (Entweder mit feuchten Händen, oder mit einer Plastiktüte)

Apfelmus auf dem Teig verstreichen und mit Apfelscheiben belegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad 50 Minuten backen. Evtl. ist der Kuchenboden jetzt noch etwas weich. Entweder noch 5-10 Minuten bei stärkerer Unterhitze (200 Grad) nachbacken, oder den Kuchen auf dem Blech in Stücke schneiden und diese auf einem Kuchengitter oder dem Rost noch 10 Minuten weiterbacken.

„Ersatzsahne“

Zutaten pro Person:

100 g Sahnejoghurt

Zitronenzeste einer $\frac{1}{4}$ Zitrone (Feine Streifen aus der Zitronenschale, entweder eine Reibe oder einen Zestenreißer benutzen. Natürlich nur unbehandelte Bio Zitronen nehmen, auf die Konservierungsstoffe die normalerweise aufgetragen werden, können wir gut verzichten.

$\frac{1}{2}$ TL Norsan Algenöl

1TL Glycin. Glycin ist eine süßschmeckende Aminosäure, die ich wegen ihrer gesunden Eigenschaften gerne zum süßen verwende. (Achtung: Nicht zum Backen geeignet)

Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel kräftig vermischen (Gabel oder Schneebesen benutzen, keinen Zauberstab oder Thermomix verwenden – der Joghurt wird sonst flüssig.

