

# Apfelkuchen – glutenfrei und vegan

## Zutaten für 8 Stücke

### Für den Apfelkuchen

- 1 Springform mit 26 cm Durchmesser
- 900 g Äpfel
- 100 g Quinoamehl (ersatzweise Amaranthmehl)
- 100 g Teffmehl
- 4 EL Reis-Vollkornmehl (oder Kokosmehl)

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 200 ml Kokosöl
- 3 EL Chiagel – Herstellung siehe unten!
- 2 - 3 EL Apfel- oder Birnendicksaft
- 1 Prise Steinsalz
- 2 EL Erdmandelflocken oder -mehl
- den Saft einer Zitrone + etwas abgeriebene Schale
- 1 EL Zimt
- ½ TL gemahlene Vanille
- 2 EL Yacon-Sirup

### Für die Kokoscreme

- 400 ml Kokosmilch gekühlt
- 2 EL Lucuma-Pulver (oder Yacon-Sirup)

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 50 Minuten

### Zubereitung Chia-Gel:

1 EL Chia-Samen mit der 3-fachen Menge Wasser mischen. Mindestens ½ Stunde quellen lassen. Vom entstandenen Gel 3 EL verwenden, das restliche Chia-Gel für andere Rezepturen im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitung Kuchen:

Den Backofen auf 180° C vorheizen.

Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft (1 EL für später aufbewahren) sowie mit Zimt und Vanille mischen.

Die Mehle, das Kokosöl, das Chiagel, den Dicksaft und das Salz mischen, bis ein dicker Teig entsteht.

Eine Backform mit etwas Öl bepinseln und den Teig darin verteilen, etwas fest drücken und einen kleinen Rand formen.

Zuerst die Erdmandeln, dann die Apfelspalten auf dem Teig verteilen.

Im Backofen ca. 20 bis 30 Minuten backen. Kuchen herausnehmen und noch warm den restlichen Zitronensaft und den Yacon-Sirup darauf geben.

Kokoscreme:

Kokosmilch und Lucuma-Pulver (oder Yacon-Sirup) im Mixer zu einer glatten Creme mixen und wie Sahne zum Kuchen servieren.

Guten Appetit!

### **Nährwerte pro Stück**

Kalorien: 535 kcal, Kohlenhydrate: 42 g, Eiweiss: 5 g, Fett: 37 g



**Link zum Rezept**

<https://zdg.de/apfelkuchen-glutenfrei-vegan.html>