



# Saftiger Nuss-Apfelkuchen

Mit Augustäpfeln - 0.85 €/Stück - vegan 

1 Kuchen (12 Stück) | Zubereitungszeit: 1.5 h | Arbeitszeit: 30 min | Ausrüstung: Kuchenform Ø 26cm

## Zutaten Nuss-Apfelkuchen

250 g	Dinkelmehl - <i>Type 630 + zum Einmehlen</i>
200 g	Geröstete Haselnüsse - <i>gemahlen</i>
1 Pack	Backpulver - <i>Reinweinsteiner</i>
100 ml	Rapsöl
100 g	Apfelmark
100 g	Ahornsirup (76 ml)
200 ml	Mineralwasser - <i>mit Kohlensäure</i>
100 ml	Hafermilch
2 EL	Flohsamenschalen (14 g)
600 g	Äpfel - Boskoop/Breaburn oder Augustäpfel
optional	Zimt

## Zusatz-Info: Haselnüsse

1. Selber kannst du die Haselnüsse im Ofen rösten, komplett abkühlen lassen und dann in einem Mixer klein mahlen.
  2. Du kannst auch geröstete Haselnüsse fertig kaufen (z. B. bei Lidl (leider nicht Bio)) und sie zu Hause nur noch im Mixer mahlen.
  3. Du kannst auch 100 g Haselnussmus und 100 g gemahlene Haselnüsse verwenden.
- T Mahlen kannst du die Haselnüsse in jedem I (Smoothie-) Mixer. Starte direkt mit viel P Power, sodass sich die Nuss-Fette besser P lösen und eine cremige Masse entsteht. Für ein Nussmehl starte den Mixer mit kleiner Stufe.

## Zubereitung

1. Vermische die **Milch** und **Flohsamenschalen** in einer Schüssel und lasse sie kurz quellen.
2. Gebe alle (bis auf die Äpfel) Zutaten - **Mehl**, gemahlene **Haselnüsse**, **Backpulver**, **Rapsöl**, **Hafermilch**, **Wasser**, **Ahornsirup** und die gequollenen **Flohsamenschalen** - in eine große Rührschüssel zusammen. Vermische es zu einem glatten Teig.
3. Fette deine **Kuchenform** (Ø 26 cm) mit etwas Rapsöl zart ein (mit einem Pinsel verteilen) und mehle sie danach mit etwas Dinkelmehl ein. Klopfe das überschüssige Mehl ab. Heize deinen **Ofen** auf 180° C und Ober-/Unterhitze vor.
4. Schäle deine **Äpfel**, viertel sie und entferne das Kerngehäuse. Lege dir ein Drittel der Äpfel auf Seite für den Kuchenbelag, ritze diese vorsichtig von außen bis zur Hälfte ein. Die restlichen Äpfel kannst du klein schneiden für in den Kuchen.
5. Gebe die Hälfte des Teiges in deine Form. Verteile die klein geschnittenen Äpfel darauf, optional mit Zimt bestreuen und fülle dann mit dem restlichen Teig auf. Ganz oben kannst du nun deine eingeritzten Äpfel verteilen. Drücke sie nicht ein.  
**Backe** den Kuchen bei 180° Ober-/Unterhitze für 55-60 Minuten.

## Zum vollständigen Rezept: Saftiger Nuss-Apfelkuchen

Mit auditive Koch-Begleitung, Kostenaufstellung & Einkaufsliste, Video-Zubereitungsschritte, Alternative Zutaten, Ideen zum Selbermachen & No Waste und unsere Pizza-Bilder.

