

## Ruck-Zuck-Apfelkuchen

vegan, glutenfrei

Nicht nur Omas traditioneller Apfelkuchen ist sehr beliebt, sondern auch unsere Variante auf Basis von Haferflocken überzeugt die Apfelkuchen-Liebhaber.

35 Min. Zubereitung + 50 Min. Backzeit

### Zutaten für eine Springform (15 cm Durchmesser, 4 Portionen):

60 g Haferflocken  
50 g Kokosmehl  
40 g Ahornsirup  
1 TL Backpulver  
1 TL Zimt  
1 Apfel  
200 ml Haferdrink  
50 g Apfelmark  
30 ml Zitronensaft

### Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.  
Die Hälfte des Apfels raspeln, die andere Hälfte in dünne Scheiben schneiden.  
Haferflocken, Kokosmehl, Ahornsirup, Backpulver und Zimt vermengen.  
Haferdrink, Apfelraspel und -mark zu den trockenen Zutaten geben, vermengen und etwa 10 Min. quellen lassen.  
Apfelspalten mit Zitronensaft und Zimt mischen.  
Die Apfel-Teig-Masse in eine eingefettete Springform verteilen und 40 Min. backen.  
Anschließend die Apfelspalten gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen und nochmals etwa 10 Min. backen.  
Vor dem Verzehr sollte der Kuchen auskühlen.  
Für eine festere Konsistenz im Kühlschrank lagern.

### Portionsgröße

1 Stück (etwa 150 g)

Nährwerte	pro 100g	pro Portion (150g)
Brennwert	125 kcal	185 kcal
Fett	2,7 g	4 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,4 g	2,1 g
Kohlenhydrate	19,9 g	29,4 g
davon Zucker	9,7 g	14,3 g
Ballaststoffe	6,0 g	8,8 g
Eiweiß	3,3 g	4,9 g
Salz	0,1 g	0,1 g
Beta-Glucan	0,5 g	0,7 g