

Marias Gesundküche „hoch3“

Marias Gesundküche "hoch3" | Facebook

Feiner Dinkel-Apfelkuchen

– schnell und einfach und lecker – ☺

Zutaten:

- 125 g zimmerwarme, weiche Butter
- 150 g Blütenhonig
- 2 Eier
- 150 Schmand
- ½ bis 1 BIO-Zitrone
- 1 TL Arrak (Back-Aroma)
- 250 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 P. Weinstein-Backpulver
- 4-6 Äpfel, je nach Größe
- Mandelblättchen oder gehackte Haselnüsse zum Bestreuen
- 3-4 EL Akazienhonig (oder Blütenhonig erwärmt)

Herd auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Eine Springform mit Backpapier auslegen.

Das Mehl mit dem Backpulver vermischen.

Die Schale der Zitrone abreiben, den Saft auspressen.

Ist die Zitrone sehr saftig, reicht Saft von ½ Zitrone.

Butter mit Honig schaumig rühren, nacheinander die 2 Eier zugeben, jeweils mit 1 großem EL Dinkelmehl unter den Teig rühren. Dann den Schmand, Zitronenschale und -saft und den Arrak kräftig unterrühren und zum Schluss die Mehl-Backpulver-Mischung. Den Teig in die Springform füllen.

Die Äpfel schälen, vierteln und oben mehrmals quer einschneiden. Apfelviertel eng aneinander auf dem Teig verteilen. Dann mit reichlich Mandelblättchen oder gehackten Haselnüssen bestreuen.

Bei 175 Grad Umluft 45 Minuten backen.

Nach dem Backen sofort mit Akazienhonig oder erwärmten und so flüssig gemachtem Blütenhonig) beträufeln. Springform-Rand entfernen und Kuchen auskühlen lassen. Dann kann der Kuchen mit einem Kuchenretter auf eine Kuchenplatte gezogen werden.

Mit flüssiger oder geschlagener Sahne genießen!

