Email: info@govindanatur.de Tel: 06321 49930-0 Web: www.govinda-natur.de

Apfelmus-Kuchen

Kochzeit: 1 h

Gesamtzeit: 1 h

Portionen: 1

Zutaten

3 Esslöffel geschrotete Leinsamen

6 Esslöffel Wasser

70 g Margarine

3 Esslöffel Erdmandelcreme

90 g Apfelmus

4 Esslöffel pflanzliche Joghurtalternative

100 g Teffmehl

100 g gemahlene Mandeln

50 g glutenfreies Mehl

45 g Kokosblütenzucker

1 Prise(n) Salz

1 Teelöffel Backpulver

0.5 Teelöffel Natron

1 Prise(n) Zimt

1 Prise(n) Kardamom

30 g gehackte Mandeln

Zubereitung

1.

Heize den Backofen auf 180 °C Ober- / Unterhitze vor und lege ein kleines (oder halbes) Backblech mit Backpapier aus.

2.

Mische die geschroteten Leinsamen mit dem Wasser und lasse sie 15 Minuten quellen.

3.

Schmilz die Margarine bei geringer Hitze in einem kleinen Topf, lasse sie abkühlen und verrühre sie mit den Leinsamen, der Erdmandelcreme, 4 EL Apfelmus und dem Pflanzenjoghurt.

4.

Mische in einer zweiten Schüssel Teffmehl, gemahlene Mandeln, glutenfreies Mehl, Kokosblütenzucker, Salz, Backpulver, Natron, Zimt und Kardamom.

5.

Vermenge nun die Zutaten der beiden Schüsseln miteinander, bis ein glatter Teig entsteht. Fülle den Teig in die vorbereitete Backform und streiche ihn glatt.

6.

Verteile das restliche Apfelmus auf der Oberfläche und streue die Mandeln darüber. Backe den Kuchen auf mittlerer Schiene für rund 40 Minuten.