



Apfel-Mandel-Kuchen

Zutaten

200 g Mandelmehl

1 Pack Backpulver

30 g Kokosblütenzucker

50 g Kokosöl

4 Stück(e) Ei-Ersatz (pro Ei 1 EL Tapiokastärke + 2 EL Wasser)

0.5 Tasse(n) Wasser

1 Handvoll gehackte Mandeln

300 ml Mandeldrink

2 Große(s) Äpfel

1 Prise(n) Zimt

20 g Kokosraspel

Kochzeit: 1 h

Gesamtzeit: 1 h

Portionen: 1

Zubereitung

1.

Heize den Backofen auf 160 °C Ober- / Unterhitze vor und mische die Tapiokastärke mit dem Wasser für den Ersatz von 4 Eiern.

2.

Mische Mandelmehl, Backpulver und Kokosblütenzucker in einer Schüssel.

3.

Füge Kokosöl und die mit Wasser vermischte Tapiokastärke hinzu. Wer einen anderen Ei-Ersatz bevorzugt, kann natürlich auch diesen verwenden, z. B. [Chia- oder Leinsamen-Eier](#).

4.

Mische eine Hand voll gehackte Mandeln unter.

5.

Rühre den Mandeldrink langsam unter, bis der Teig streichbar ist.

6.

Fülle den Teig in eine gefettete Kuchenform mit ca. 25 cm Durchmesser und streiche ihn glatt.

7.

Schäle einen Apfel, schneide ihn klein und koche ihn mit ca. 1/2 Glas Wasser für 2 Minuten in der Mikrowelle weich. Anschließend zu Apfelmus mixen/zerdrücken. Alternativ kannst du natürlich auch 100 g verzehrfertiges Apfelmus verwenden.

8.

Schneide den anderen Apfel klein und verteile ihn auf dem Teig.

Du magst Zimt? Dann drauf damit!

9.

Verteile das Apfelmus darüber und bestreue den Kuchen zum

Schluss mit den Kokosraspeln und den restlichen Mandeln.

10.

Backe den Kuchen für rund 45 Minuten auf der mittleren Schiene.