



Apfelkuchen mit Kokosstreuseln

Zutaten für den Kuchen

2 Esslöffel Süßlupinenmehl

3 Esslöffel Wasser

150 g feines Reismehl

100 g Maniokmehl (es geht auch Bananenmehl)

50 g Tapiokastärke

8 g gemahlene Flohsamenschalen

180 g pflanzliche Butter-Alternative

100 g Kokosblütenzucker

3 Große(s) Äpfel

Zutaten für die Streusel

1 Esslöffel Süßlupinenmehl

1 Esslöffel Wasser

85 g pflanzliche Butter-Alternative

30 g Kokosblütenzucker

Kochzeit: 2 h

Gesamtzeit: 2 h

Portionen: 1

130 g Kokosmehl

Zubereitung

1.

Verrühre für den Kuchen das Süßlupinenmehl mit dem Wasser, sodass eine cremige Masse entsteht.

2.

Vermenge die trockenen Zutaten für den Kuchen und füge die Süßlupinenmehl-Wasser-Mischung hinzu. Schneide die Butter-Alternative in kleine Stückchen und füge auch diese hinzu. Verknete alle Zutaten gründlich, bis ein glatter Teig entsteht.

3.

Lasse den Teig für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen.

4.

Stelle für die Streusel aus dem Süßlupinenmehl und dem Wasser ebenfalls eine cremige Masse her.

5.

Mische die trockenen Zutaten für die Streusel und gib das angerührte Süßlupinenmehl und die klein geschnittene Butter-Alternative hinzu. Knete auch die Streuselmasse so lange, bis ein bröseliger Teig entsteht.

6.

Schäle die Äpfel, entferne das Kerngehäuse und schneide sie in flache Schnitze.

7.

Rolle den Mürbeteig für den Boden auf einer mit glutenfreiem Mehl bemehlten Fläche aus und lege ihn in eine mit Backpapier ausgelegte Springform. Forme einen etwa 2 cm hohen Rand.

8.

Lege die Äpfel dachziegelartig auf den Boden und zerbreche den bröseligen Streuselteig darüber, bis alles bedeckt ist. Sollte der Teig zu trocken sein, füge etwas Wasser oder Pflanzendrink hinzu.

9.

Backe den Kuchen auf der mittleren Schiene bei 175 °C Ober- und Unterhitze ca. 40-50 Minuten.

Govinda Geheimtipp: Die Kokosstreusel schmecken auch lecker auf Pflaumenkuchen.