

Apfelkuchen

4 mittelgroße Äpfel
2 El Zitronensaft
200 g (Vollkorn-)Mehl
1 Pck. Vanillepuddingpulver
3 Tl Backpulver

120 g Zucker
3 Eier oder 180g Apfelmus
150 g Butter oder Margarine
50 ml Milch oder Pflanzendrink
1 Pck./3 Tl Vanillezucker
1/2 Tl Zimt



Eine Springform fetten.

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden, diese in einer Schüssel mit Zitronensaft mischen.

Mehl, Puddingpulver, Backpulver und Zucker in einer Schüssel mischen. Eier/Apfelmus, Margarine/Butter und Milch/Pflanzendrink hinzugeben und min. 3 min mit dem Handrührgerät rühren.

Teig in die Form füllen, glatt streichen und die Äpfel rundherum in den Teig stecken. Zimt und Vanillezucker darauf streuen und im Ofen bei 180°C (oder 160°C Umluft) für 35 min backen. Anschließend den Kuchen abkühlen lassen und servieren.

Äpfel kühl und getrennt von anderen Obst- und Gemüsesorten lagern - z.B. in einer separaten Box im Gemüsefach des Kühlschranks.

Wusstest du schon...



Braune Stellen am Apfel kannst du einfach heraus-schneiden. Diese haben keinen Einfluss auf den Geschmack oder den Nährstoffgehalt des Apfels.



wertvoll.nrw



Mach Apfelchips aus deinen Apfelschalen! Dazu die Schalen mit etwas Zimt mischen, auf einem Blech verteilen und bei 150°C (oder in der Restwärme des Ofens nach dem Backen) für ca. 20 min backen. Die Apfelchips eignen sich super als Snack, klein geschnitten im Müsli oder mit heißem Wasser als Früchtetee aufgegossen.



☐ Mehr Tipps gibt's hier!

gefördert von
Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen

