

Apfelkuchen: Gesund und einfach

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
15	**45**	**Einfach**
Minuten	Minuten	★ ☆ ☆

Zutaten

- 1 Tasse Mandelmehl
- 1 Tasse gemahlene Mandeln
- 1 Apfel (gehobelt)
- 1 Apfel (geviertelt und in feine Streifen geschnitten)
- 3 Eier
- ¼ Tasse Ahornsirup
- ¼ Tasse Kokosöl
- ½ Tasse Apfelmus
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 TL Zimt
- 4 EL Mandelplättchen



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten bis auf die Mandelplättchen und die Apfelscheiben in einer Schüssel zu einem recht klebrigen und nassen Teig vermengen.

Den Teig auf einem Backblech in einen Backrahmen streichen - alternativ eignet sich auch eine Auflauf-Form (vorher mit Backpapier auslegen oder fetten!).

Die Apfelscheiben und Mandelplättchen darüber streuen und alles für ca. 45 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

© 2026 TIME2TRI GmbH