



## Rezept

### Paleo Apfelkuchen mit Zimt

Süße Verführung mit gutem Gewissen, die schmeckt und Glücksmomente auf den Gaumen erzeugt

#### Zutaten:

- 3 große Eier – ansonsten 4 Eier
- 3 säuerliche Äpfel
- 30 g gemahlene Nüsse
- 30 g Mandelmehl oder gemahlene Mandeln
- 60 g Kokosmehl
- 2 TL Kokosraspeln
- 2-3 EL Agavendicksaft, Honig, Ahornsirup, Kokosblütensirup – je nach Geschmack
- 1 gehäufte TL Weinsteinbackpulver
- 100 ml Kokosmilch
- 3 - 4 TL Zimt
- 1 TL frische Vanillepulver oder 1 frische Vanilleschote
- 1 EL Ghee oder Kokosöl oder Backpapier
- 1 EL Kokosblütenzucker
- 1 EL Mandelblättchen oder Mandelsplitter
- 1 EL Rohkakao Splitter oder Zartbitter Schokosplitter

#### Zubereitung

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen
2. Kuchenform mit Ghee oder Kokosöl einfetten oder mit Backpapier auslegen
3. Äpfel in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und mit 1 TL Zimt bereits bestäuben
4. Eier trennen und Eiweiß steif schlagen
5. Eigelb schaumig rühren
6. Zimt, Vanille, Backpulver, Agavensaft dazu geben und gut verrühren
7. Kokosmilch dazu geben und verrühren
8. Mehlmischung, Kokosraspeln und gemahlene Nüsse dazu geben und unterrühren
9. Eischnee unterheben
10. Der Teig darf l wird recht flüssig sein, wenn dieser zu fest ist, ggf. etwas mehr Kokosmilch dazu geben
11. Die Hälfte der Teigmasse in die Springform füllen, flächendeckend verteilen



12. Apfelscheiben komplett deckend verteilen bis auf 12-15 Scheiben
13. Äpfel mit etwas Kokosblütenzucker bestreuen
14. Restliche Teigmasse auf die Äpfel flächendeckend verteilen
15. Kuchen in Backofen bei 180 Grad – für 15 Minuten backen – Ober-/Unterhitze oder Umluft
16. Restlichen Kokosblütenzucker darüber streuen sowie die Mandelblättchen und / oder Schokoraspeln und nochmal ca. 10 Minuten im Ofen backen, ggf. Hitze reduzieren - Zahnstochertest hilft, den Kuchen richtig fertig zu backen.

Fertig.

Vorbereitungszeit: Ca. 15 Minuten // Backzeit: 25 Minuten // Schwierigkeit: Einfach //

Zubehör: Kleine, runde Springform ca. 20 -25 cm Ø / Handrührgerät // Portionen: 2-3

Buon appetito!

Tipp:

- Bei größeren Springformen Mengenangaben anpassen und erhöhen
- Dazu passt gut Café creme mit Zimt & Kokosöl oder Apfelzimt Tee sowie frisches Minzwasser
- Wer es schokoladiger möchte, gibt in die Teigmasse einfach 2-3 Löffel geriebene Zartbitterschokolade
- Ebenfalls ist Apfelbananenmus oder Mangomus sehr lecker dazu
- Statt der Äpfel passen auch Bananenscheiben, Birnenscheiben oder Rhabarber gut dazu. Die Früchte können auch gemischt werden