



BEWEGUNGSDIMENSION



Fitter Apfelkuchen – mit nur 6 Zutaten

Schwierigkeit: Leicht, Zeit: 20 Min.



Zutaten: (Für 10 Stück)

- 500g Äpfel – geschält, Boskop sind sehr lecker
- 3 Eier
- 50g Erythrit oder andere gesunde Süße z.B. Kokosblütenzucker, Dattelsirup etc. (immer vorsichtig und sparsam dosieren, diese Süßen sind oft sehr intensiv!)
- 80g Hafermehl (od. Mandelmehl, Kokosmehl, Erdmandelmehl oder gemischt)
- 100ml Pflanzenmilch (Hafer-, Kokos-, Mandel, Cashewmilch etc.)
- 250g Skyr (oder Quark od Joghurt)
- Optional: Prise Salz, Vanille, Tonka oder Zimt (oder alles)

Pro Stück:

- 100g Kalorien
- 6g Protein
- 11g KH
- 3g Fett



Kalorienarm, nährstoffreich und lecker. Dieser Apfelkuchen ist nicht schwer zu backen. Er ist schnell vorbereitet und aus simplen Zutaten!

1. Äpfel schälen fein hobeln und mit Zitronensaft beträufeln (hält die Farbe frisch und gut im Geschmack)
2. Eier trennen
3. Eigelb schlagen
4. Eischnee fest schlagen
5. Milch, Skyr und Zucker zum Eigelb geben und gut verrühren
6. Mehl und Gewürze als Letztes dazugeben.
7. Eischnee mit einem Rührbesen unterheben
8. Äpfel unterheben und danach in eine Kuchenform füllen (22cm Durchmesser rund oder ca. 22-24cm lange Kastenform)
9. Bei 180° ca. 45 min. backen – Ober / Unterhitze
10. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben

Wer die schnelle Nummer bevorzugt – mischt alle Zutaten, ohne einzelnen Schritte zu einem glatten Teig zusammen und hebt dann die geschälten, gehobelten Äpfel unter! Funktioniert auch, wird nur nicht so fluffig und locker.

Und schon habt Ihr einen super leckeren und gesunden Protein Apfelkuchen!

An Guad´n!