

Apfelkuchen

Zutaten:

2 mittelgroße Äpfel (Renetten) à 100 g
100 ml Rapsöl
100 g Rohrohrzucker
3 Eier getrennt, Handelsklasse S
200 g Dinkelvollkornmehl
2 TL Backpulver
150 ml Milch, 1,5% Fett
1 Prise Salz

Zubereitung:

Äpfel vom Kerngehäuse befreien und in je 16 dünne Scheiben schneiden · aus Rapsöl, Zucker und Eigelb eine Schaummasse rühren · Mehl mit Backpulver mischen, sieben und unter die Schaummasse rühren · Milch zugießen und unterrühren · Eiklar steif schlagen und unterziehen · den Teig in eine gefettete Springform (Ø 28 cm) füllen und die Apfelscheiben gefächert in den Teig drücken · im geheizten Ofen bei 170 / 180 ° auf der 1. Schiene von unten 40 Minuten backen · in 16 Stücke schneiden

Nährwertangaben:

1 Stück = 145 kcal, 2 g Ball., 30 mg tier. Chol.
1,5 KHE