

Apfelkuchen

ca. 24 Stück

Zutaten für ein Blech:

250 g	Butter
200 – 250 g	Staubzucker
1 Pkg	Vanillezucker
1/2	Zitrone/Saft
5 Stk.	Eier (Dotter/Klar)
1 Prise	Salz
250 g	Mehl
500 g	Äpfel



Zubereitung:

- ✓ Backrohr auf 180 °C vorheizen
- ✓ Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, achteln und mit Zitronensaft bepinseln
- ✓ Eier trennen, Eiklar mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen
- ✓ Butter, Staubzucker und Vanillezucker flaumig rühren, Eidotter nach und nach einrühren
- ✓ Mehl und Schnee abwechselnd unter den Butter-Dotter-Abtrieb heben
- ✓ Masse gleichmäßig auf ein Blech (mit Backtrennpapier belegt) streichen
- ✓ Apfelspalten darauflegen
- ✓ Goldgelb backen bei 180 °C ca. 25 bis 30 Minuten
- ✓ Auskühlen lassen und portionieren

Tipp:

- ❖ 100 g Mehl kann sehr gut durch geriebene **Nüsse, Haselnüsse oder Mandeln** ersetzt werden.
- ❖ Man kann das Mehl mit **Dinkelvollkornmehl** mischen, um eine neue Geschmacksnote zu erzielen.
- ❖ Äpfel können durch andere Früchte wie **Marillen, Zwetschken, Birnen oder Beeren** ausgetauscht werden.

Ein herrlicher Kuchen für „Rund ums Jahr“

Der **Apfel** zählt zum Kernobst und ist in unserer Region der „König der Früchte“. Er enthält wertvolle Vitamine und Mineralstoffe wie Folsäure, Vitamin C und Kalium. Der hohe Anteil an Ballaststoffen, enthalten in Form von Pektin und Cellulose wirkt verdauungsfördernd. Äpfel bestehen zu 85 % aus Wasser und sind somit eine kalorienarme Zwischenmahlzeit. Sie sind durch die gute Lagerfähigkeit fast das ganze Jahr über verfügbar.