

## Rezept

# Apfel-Haferflockenkuchen

Ein Rezept von Apfel-Haferflockenkuchen, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>500 g</b> säuerliche Äpfel	<b>100 ml</b> Apfelsaft ohne Zucker
<b>4 EL</b> Apfeldicksaft	<b>3</b> Eier
<b>1 Prise</b> Salz	<b>75 g</b> kernige Haferflocken
<b>1 EL</b> Gluten (Weizenkleber; Reformhaus oder Bioladen)	<b>1 TL</b> Zimtpulver
<b>150 g</b> Frischkäse (16 % Fett absolut)	<b>1/2</b> Vanilleschote flüssiger Süßstoff nach Belieben
<b>2</b> Eiweiße	<b>2 EL</b> Mandelblättchen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM VON 26 cm Ø (12 STÜCK) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 103 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° (Umluft 160°) vorheizen. Springformboden mit Backpapier belegen. Äpfel schälen und vierteln, jeweils Stiel, Blütenansatz und das Kernhaus entfernen. Die Apfelviertel in Spalten schneiden. Den Apfelsaft mit 1 EL Apfeldicksaft erhitzen. Die Apfelspalten darin weich kochen. Abkühlen lassen.
2. Die Eier trennen. Eiweiße mit Salz steif schlagen. Eigelbe mit 3 EL Apfeldicksaft über dem heißen Wasserbad schaumig schlagen.
3. Die Haferflocken mit Gluten und Zimtpulver mischen. Mit dem Eischnee locker unter die Eiercreme heben. Teig in die Form füllen. Den Kuchen im heißen Ofen (Mitte) 20 Min. backen, herausnehmen, leicht abkühlen lassen, dann aus der Form lösen.
4. Die Vanilleschote längs aufschlitzen. Das Mark herauskratzen, mit dem Frischkäse cremig rühren, evtl. etwas Süßstoff untermischen, und auf den Kuchen geben.
5. Die 2 Eiweiße steif schlagen. Mit dem abgekühlten Apfelkompott vermischen. Den Apfelschnee locker auf dem Kuchen verteilen. Mandelblättchen ohne Fett hell anrösten. Den Kuchen damit bestreuen.