

Rezept

Apfelrosen-Kuchen – zuckerfrei

Ein Rezept von Apfelrosen-Kuchen – zuckerfrei, am 08.06.2023

Zutaten

Für den Teig

- | | | | |
|--------------|---|----------------|--|
| 100 g | Vollkorn Kamut-Mehl (ersatzweise Vollkorn-Dinkelmehl) | 100 g | Teffmehl (ersatzweise Vollkorn-Dinkelmehl) |
| 2 EL | Kokosblütenzucker | 50 g | gemahlene Haselnusskerne |
| 1 | Ei (M) | 1 Prise | Salz |
| | | 125 g | kalte Butter |

Für den Belag

- | | | | |
|---------------|--|--------------|-------------------|
| 500 ml | Milch | 4 EL | Speisestärke |
| 1 | Vanilleschote | 1 EL | Kokosblütenzucker |
| 3 | große, rote Äpfel (z. B. Elstar, Braeburn oder Boskop) | 60 ml | Zitronensaft |

Außerdem

- | | |
|-------------------|-------------------|
| Fett für die Form | Mehl zum Arbeiten |
|-------------------|-------------------|

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Kuchen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal, 19 g F, 5 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Für den Teig beide Mehlsorten mit Haselnusskernen, Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Ei und die Butter in Flöckchen dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt 30 Min. kalt stellen.
2. Inzwischen für den Belag 4 EL Milch abnehmen und mit der Stärke verrühren. Vanilleschote längs aufschlitzen, Mark herauskratzen und beides mit übriger Milch und Zucker in einem Topf aufkochen. Angerührte Stärke einrühren, bis eine dickliche Creme entstanden ist. Den Topf sofort vom Herd nehmen, die Schote entfernen.
3. Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel mit dem V-Hobel der Länge nach so in feine Scheiben (ca. 2 mm dick) schneiden, dass immer noch ein Stückchen Schale zu sehen ist. Mit Zitronensaft in eine Schüssel geben und vorsichtig vermischen.
4. Backofen auf 175° vorheizen, Form einfetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. Form mit dem Teig auskleiden, dabei einen 3-4 cm hohen Rand hochziehen. Die Vanillecreme auf dem Teig verteilen.

5. Für die Apfelrosen 1 Apfelscheibe eng einrollen (roter Rand nach oben), dabei unten gut festhalten. Dann nach und nach mit weiteren Apfelscheiben umwickeln, bis eine Rose entstanden ist. Apfelrose in die Vanillecreme setzen. Mit den übrigen Apfelscheiben weitere Apfelrosen formen und ebenfalls in die Creme setzen. Kuchen im Ofen (Mitte) 50 Min. backen. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen.