

Rezept

Histaminarmer Rüblikuchen

Ein Rezept von Histaminarmer Rüblikuchen, am 29.06.2026

Zutaten

200 g säuerliche Äpfel (z. B. Boskoop)	150 g Möhren
6 Eier	150 g Zucker
3 EL Apfelsaft	100 g Kokosflocken
50 g Semmelbrösel	75 g Mehl
2 TL Backpulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 SPRINGFORM VON 26 CM Ø (12 STÜCKE) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min
Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 175° vorheizen.

2. Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Möhren schälen und mit den Äpfeln fein raspeln. Die Eier trennen und die Eigelbe mit 100 g Zucker und dem Apfelsaft mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Die Apfel- und Möhrenraspel mit den Kokosflocken und den Semmelbröseln zur Eigelbmasse geben.

3. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und zum Teig geben. Alles gut unterrühren.

4. Die Eiweiße mit dem restlichen Zucker zu steifem Schnee schlagen und diesen vorsichtig mit dem Schneebesen unter den Teig heben. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen. Den Kuchen im heißen Backofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 40 Min. backen, bis seine Oberfläche leicht gebräunt ist.