

Rezept

Klassische Apfelwähe (vegan)

Ein Rezept von Klassische Apfelwähe (vegan), am 28.06.2026

Zutaten

Für den Teig

150 g Dinkelmehl (Type 630)
Salz
100 g kalte vegane Margarine
1 TL Zimtpulver

1 EL Rohrohrzucker
50 g gemahlene Haselnüsse (ersatzweise Mandeln)
1 Pck. Vanillezucker

Für den Belag

3-4 Äpfel (je nach Größe)
200 ml Pflanzencreme
3 EL Rohrohrzucker
1 TL Zimtpulver

etwas Zitronensaft
2 EL vegane Sauerrahmalternative
3 TL Stärke
½ TL gemahlene Vanille

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Springform (26 cm Ø) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 210 kcal, 13 g F, 3 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl, Zucker, 1 Prise Salz und die Haselnüsse, bis auf 3 EL, in einer Schüssel mischen. Die kalte Margarine in Stücken dazugeben. 5 EL kaltes Wasser, Vanillezucker und Zimt hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten. Die Teighugel für mindestens 30 Min. abgedeckt kühl stellen.
2. Für den Belag die Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Für den Guss Pflanzencreme, Sauerrahm, Zucker, Stärke und Gewürze in einer kleinen Schüssel glatt rühren.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Teig ausrollen und in eine Springform legen, einen 3-4 cm hohen Rand formen. Den Boden mit übrigen Haselnüssen bestreuen. Die Äpfel ringförmig darauf verteilen und den Guss darübergeben. Die Wähe im heißen Ofen (unten) 30-35 Min. backen.