

natürlich  gesund

# Apfel-Walnuss-Küchen

medium, Arbeitszeit 20 Min., Gesamtzeit 1 Std.

## Zutaten:

- 3 mittelgroße Äpfel
- 1 Zitrone
- 30 g Pecannüsse grob gehackt
- 2 EL Kokosblütenzucker mit  $\frac{1}{2}$  TL Zimt mischen
- 2 EL + 100 g Haferblock (vegane Margarine) oder Kokosöl
- 100 g Kokosblütenzucker
- 3 EL Leinsamen + 9 EL Wasser vermischen
- 150 g glutenfreies Mehl (s. Tipp)
- 150 g gemahlene Walnüsse
- 1 TL Zimt
- 3 TL Backpulver
- Eine Prise Salz
- Zitronenschale
- ca. 80 ml Pflanzenmilch



## Zubereitung:

- Ofen auf 175 Grad (Umluft) 195 (Ober-Unterhitze) vorheizen - eine Springform mit Backpapier auslegen
- Zitrone auspressen und den Zitronensaft in eine Schale geben.
- Äpfel vierteln und an den Oberfläche einritzen. Mit der Schnittkante nach unten in den Zitronensaft legen, damit die Äpfel nicht braun werden
- Haferblock, Kokosblütenzucker, Leinsameneier und 50 ml Pflanzenmilch in einer große Schüssel verrühren.
- Mehl, gemahlene Walnüsse, Zimt, Backpulver, Salz, Zitronenschale und restliche Pflanzenmilch dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. (Ist der Teig zu fest mehr Pflanzenmilch dazugeben, ist er zu flüssig etwas mehr Mehl verwenden)



## *Zubereitung:*

- *Teig in die vorbereitete Springform (Durchmesser 22 cm) geben und glattstreichen.*
- *Die Apfelviertel auf dem Teig verteilen, Pecannüsse, Zimt-Zucker und Margarineflocken (Kokosöl) darüber geben, 40 Minuten backen.*
- *Stäbchentest machen, ev. noch weitere 10 Minuten backen.)*



natürlich  gesund

## Tipps:

- *Glutenfreie Mehlmischung kann man selbst herstellen. Dazu 90g glutenfreies Hafermehl oder Vollkornreismehl, 45g Kartoffelmehl(-stärke) + 15g Tapiokastärke vermischen.*
- *Hast Du keine Tapiokastärke zu Hause, dann nehme mehr Kartoffelmehl(-stärke)*

