

Ernährungs
vision
Österreich



Schneller Apfel-Streusel-Kuchen ohne Ei

Die Basis für unseren schnellen Streuselkuchen ist ein 3,2,1 Walnuss-Mürbeteig ohne Ei. 3 steht 3 Teile Mehl, 2 für 2 Teile Fett und 1 für 1 Teil Zucker.

Das Mehl ersetzen wir mit 1/2 geriebene Walnüsse und 1/2 Mandelmehl.

Wer vegan backen möchte verwendet vegane Butter. Und, zum Süßen verwenden wir Erythrit.

Der fertige Mürbeteig wird auch gleich für die Streusel verwendet.

Sie werden sehen, die Zubereitung geht wirklich rasch und ist unkompliziert.

Die angegebenen Mengen ergeben 6-8 Portionen und werden in einer quadratische Backform mit 22 cm Breite / Länge gebacken.

Die Zutaten:

120	g	Gemahlene Walnüsse
120	g	Mandelmehl (von Genuss ohne Reue -> hier bestellen)
160	g	Butter oder vegane Butter
80	g	Erythrit (von Biosüße -> hier bestellen)
2	Stk	Äpfel (ca. 400 g)
30	g	Erythrit (von Biosüße -> hier bestellen)
20-30	g	Mandelmehl für die Streusel

Die Zubereitung:

1. Die Äpfel waschen, schälen und in kleine Stücke reiben. Die geriebenen Apfelstücke gemeinsam mit 30 g Erythrit in einer beschichteten Pfanne weich dünsten.
2. Währendessen mit der zimmerwarmen Butter (oder veganen Butter), den Walnüssen und den Mandelmehl sowie 80 g Erythrit den Mürbeteig von Hand herstellen.
3. Im nächsten Schritt den Boden der mit Backpapier ausgelegten Backform mit der etwas der Hälfte des Mürbeteigs auslegen. Das Plattdrücken kann gleich mit den Fingern erfolgen.
4. Jetzt die geriebenen Äpfel gleichmäßig darauf verteilen.
5. Zum restlichen Mürbeteig ca. 30 g Mandelmehl hinzufügen und zu Streuseln kneten. Im nächsten Schritt die Streusel gleichmäßig auf den geriebenen Äpfeln verteilen.
6. Und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 30-35 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind.

Tipp: Beobachten sie die Streusel während dem Backen. Sollten sie zu dunkel werden, dann decken sie die Backform nach ca. 20-25 Minuten mit Alufolie ab. Das verhindert, dass die Streusel verbrennen.

Info für Diabetiker:

Der gesamte Kuchen laut Rezept hat 70 g KH = 6 BE.

Der Kohlenhydrate Wert kann variieren, wenn sie die Zutaten untereinander austauschen.

Mandelmehl von Genuss ohne Reue



Jetzt bestellen!