

Apfelkuchen mit Nüssen und getrockneten Früchten

Backofen auf 150° vorheizen

100g ganze Haferkörner – oder Mehl (glutenfrei: Kastanienmehl)

50g Buchweizenkörner- oder Mehl

50g Mandeln oder –Mehl

30g Sonnenblumenkerne

Prise Salz

Prise Natron

35 g getrocknete Aprikosen

5 entsteinte Datteln

20 g Pinienkerne

2 TL rohe Kakaonibs

750 g Bio-Äpfel

2 EL Birnel

Saft einer halben Zitrone

1.5 TL Zimt

1 Biozitrone, Schale

2 EL Mandelöl Vomfass

1 EL flüssiger Honig

Wähenblech Durchmesser 28 cm

Hafer- und Buchweizenkörner mit Mandeln und Sonnenblumenkerne vermischen und in einem Kuchenmaschine zu Mehl mahlen. Oder Mehl verwenden, die Sonnenblumenkerne kannst du auch ganz lassen und zur Mehlmischung geben. Eine Prise Salz und eine Prise Natron zugeben.

Aprikosen und Datteln sehr fein schneiden und mit den Pinienkernen und Kakaonibs zur Mehlmischung geben.

Die Äpfel schälen und an der Röstiraffel direkt in die Mehlmischung raffeln; Birnel, Zitronensaft, Zimt, Zitronenschale und Mandelöl zugeben und alles zu einem Kuchenteig verarbeiten.

Backpapier in das Wähenblech legen und den Kuchenteig darauf verteilen, mit einem Löffel oder Spatel glatt streichen. In den Ofen geben. CA. 40 Minuten braucht diesen Kuchen zum gar werden, je nach Dicke. 10 Minuten vor Ende der Backzeit den Kuchen mit dem flüssigen Honig bestreichen und wieder in den Ofen geben.

Ganz auskühlen lassen und in Stücke schneiden. Im Kühlschrank aufbewahrt, bleibt diesen Kuchen ein paar Tage frisch.