

# Apfelkuchen

## Zutaten:

- 300g Mehl (*verschiedene Mehle mischen: Dinkelvollkornmehl, Weizenvollkornmehl, Kokosmehl, Kichererbsenmehl, Buchweizenmehl, Süßlupinienmehl, Mandelmehl oder auch Haferflockenmehl selber mahlen*) Haferflocken, geriebene Mandeln, Dinkelvollkornmehl und Mehle mischen)
- 40g Birkenzucker
- 1/2 Packung Backpulver
- etwas Zimt und Salz
- 120ml Sojamilch
- 100ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 30-40ml Öl
- 450g Äpfel (ca. 3)



## Zubereitung

- Den Backofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Äpfel waschen und in kleine Stücke schneiden. Äpfel als Stücke lassen oder im Mixer zu einem Mus verarbeiten.
- Haferflocken im Mixer zu Mehl verarbeiten.
- Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Dann die restlichen, feuchten Zutaten hinzufügen und alles kurz gut verrühren. Äpfel dazugeben und weiter nicht zu lange verrühren.
- Eine kleine 18 cm Springform mit etwas Öl fetten. Den Teig in die Springform einfüllen und für ca. 45 Minuten backen.

An guadn 😊

[www.physiosteiger.at](http://www.physiosteiger.at)