

## APFEL-VOLLKORN-KUCHEN



### APFEL-VOLLKORN-KUCHEN

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Zutaten (für ca. 12 Stücke): | 80 Min. | +  
Abkühlzeit

#### Zutaten

- 800 g säuerliche Äpfel (z. B. Elstar oder Boskop)
- 250 g weiche Butter
- 170 g Bio Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Teelöffel fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 Teelöffel Zimt
- 2 EL Zitronensaft
- 4 Eier (Gr. M)
- 200 g Weizen-Vollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 50 g Walnusskerne



#### ZUBEREITUNG

364

Kcal

pro Stück ca.

6

Gramm

Eiweiß

32

Gramm

Kohlenhydrate

23

Gramm

Fett

1. Backofen auf 180 °C (Ober/Unterhitze, Umluft 160 °C) vorheizen. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Viertel auf der Rundung mehrmals ca. 2 cm tief einschneiden.

2. Weiche Butter und 150 g Bio-Zucker ca. 4 Min. cremig schlagen. Vanillezucker, Zitronenschale, Zimt, Zitronensaft und Eier nach und nach hinzugeben und unterschlagen. Mehl mit Backpulver mischen und unterrühren.

3. Springform (ca. 26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Teig hineingeben und glattstreichen. Apfelviertel mit eingeschnittener Seite nach oben auflegen. Walnüsse grob hacken und darüber streuen. Kuchen im vorgeheizten Backofen ca. 50 Min. goldbraun backen. Bei Bedarf zum Ende der Backzeit locker [mit Alufolie abdecken](#), damit Oberfläche nicht zu dunkel wird. Kuchen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen. Mit restlichem [Bio-Zucker](#) bestreuen und lauwarm oder ausgekühlt servieren.

**Obst:** Apfel **Kraut und Gewürz:** Zimt