

LOW CARB · VEGETARISCH · GLUTENFREI

Saftiger Low-Carb-Apfelkuchen mit Mandelmehl

Dieser saftige Low-Carb-Apfelkuchen kombiniert kleine Apfelstücke mit gemahlenen Mandeln, entöltem Mandelmehl und einer zarten Zimtnote. Frischkäse und Butter machen die Krume angenehm weich. Der Kuchen wird ohne Weizenmehl in einer kleinen Springform gebacken und ergibt zehn Stücke.

30	40	10	Einfach	234 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	STÜCKE	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 10 STÜCKE

120 g entöltes Mandelmehl

50 g gemahlene Mandeln

100 g Frischkäse natur (Doppelrahmstufe)

4 Eier (Größe L, ca. 240 g ohne Schale)

1 TL Vanilleextrakt (ca. 5 ml)

2 TL Zimt (ca. 5 g)

300 g Äpfel (geschält und entkernt gewogen, etwa 3 kleine)

90 g Erythrit

115 g Butter

1 TL Backpulver (ca. 4 g)

1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Heizen Sie den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor. Legen Sie den Boden einer Springform mit 21 cm Durchmesser mit Backpapier aus. Stellen Sie die Zutaten bereit, damit sie beim Verrühren nicht eiskalt sind.

2. Schälen und entkernen Sie die Äpfel. Wiegen Sie 300 g Fruchtfleisch ab und schneiden Sie es in kleine, etwa 1 cm große Würfel. Schmelzen Sie die Butter vorsichtig bei niedriger Hitze und lassen Sie sie einige Minuten abkühlen, bis sie nur noch lauwarm ist.

3. Geben Sie die lauwarme Butter, Erythrit, Frischkäse und Vanilleextrakt in eine Rührschüssel und verrühren Sie alles mit dem Handmixer zu einer möglichst gleichmäßigen Masse. Rühren Sie die Eier einzeln unter, jeweils nur so lange, bis das Ei vollständig eingearbeitet ist.

4. Vermischen Sie entöltes Mandelmehl, gemahlene Mandeln, Backpulver, Zimt und Salz in einer zweiten Schüssel. Rühren Sie die trockenen Zutaten zügig unter die Eiermasse. Der Teig soll dick-cremig und streichfähig sein, nicht flüssig. Heben Sie die Apfelwürfel gleichmäßig unter.

5. Verteilen Sie den Teig in der vorbereiteten Springform und streichen Sie die Oberfläche glatt. Backen Sie den Kuchen auf der mittleren Schiene etwa 35–40 Minuten. Die Oberfläche soll goldbraun und die Mitte sichtbar gesetzt sein. Prüfen Sie mit einem Holzstäbchen an einer Stelle ohne Apfelstück: Es dürfen feuchte Krümel, aber kein roher Teig daran haften. Wird die Oberfläche früh dunkel, legen Sie ein Stück Backpapier locker darüber.

6. Lassen Sie den Kuchen etwa 15 Minuten in der Form abkühlen. Lösen Sie dann vorsichtig den Rand und lassen Sie den Kuchen auf einem Gitter vollständig auskühlen, damit sich die saftige Krume stabilisiert. Schneiden Sie ihn in 10 Stücke und servieren Sie ihn bei Zimmertemperatur.

MAKROS PRO PORTION

234	11 g	7 g	18 g	4 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

HINWEIS

Wichtig beim Mandelmehl: Verwenden Sie entöltes Mandelmehl wie angegeben, nicht zusätzlich gemahlene Mandeln an dessen Stelle. Die Produkte binden unterschiedlich viel Flüssigkeit. Die Backzeit kann je nach Ofen etwas variieren. Aufbewahrung: Nach dem Auskühlen gut abgedeckt im Kühlschrank lagern und innerhalb von 2–3 Tagen aufbrauchen. Vor dem Servieren kurz auf Zimmertemperatur kommen lassen. Die Nährwerte sind Näherungen und hängen besonders vom verwendeten Mandelmehl und Frischkäse ab.

Rezept online ansehen