

Apfelkuchen ohne Zucker



Zutaten für gesunder Apfelkuchen ohne Zucker (20 cm Form):

- 2 Äpfel
- 100 g Butter (weich)
- 2 Eier
- 60 g Datteln (Tipp: Softdatteln)
- 50 ml Milch
- 120 g Dinkelmehl
- 30 g gemahlene Mandeln
- 1 EL Backpulver
- ½ TL Zimt

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 35 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 45 Minuten

Zubereitung: Schneller Apfelkuchen ohne Zucker

1. Schlage die Butter und die Eier schaumig.
2. Rühre Mehl, Backpulver, Mandeln und Zimt unter.
3. Püriere die Datteln mit der Milch und rühre sie unter den Teig.
4. Schäle die Äpfel und schneide sie in Würfel. Hebe sie unter den Teig.
5. Fette eine 20 cm Springform und fülle den Teig ein.
6. Backe den Apfelkuchen 35 Minuten bei 180°C Ober-/Unterhitze.

Dein Apfelkuchen bräunt sich langsam an der Oberfläche und du willst wissen, ob auch der

untere Teig durchgebacken ist? Dann eignet sich eine Stäbchenprobe! Dazu wird ein sauberes, schmales Holzstäbchen (oftmals ein Zahnstocher) in die Mitte des Kuchens gesteckt und dann wieder herausgezogen. Wenn beim Herausziehen des Stäbchens keine Teigreste oder nur sehr wenig daran haften bleiben und es stattdessen sauber und trocken ist, ist dein Apfelkuchen fertig. Wenn jedoch Teigreste am Stäbchen kleben bleiben, muss das Backgut noch weiter gebacken werden.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

