

Low Carb-Apfelkuchen mit Schmand



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

Zutaten für eine 26 cm Springform (12 Stück):

Für den Boden

- 250 g Mandelmehl
- 130 g Butter (weich)
- 70 g Xylit
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

Für den Belag

- 5 Stück Äpfel
- 4 Eier
- 200 g Schmand
- 250 g Frischkäse
- 80 g Mandelmehl
- 4 EL Xylit ([Produktempfehlung*](#))
- Vanille (gemahlen)
- ½ TL Zimt
- 1 TL Backpulver

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 70 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 90 Minuten

1. Gib das Mandelmehl mit der Butter, dem Xylit, dem Ei und einer Prise Salz in eine Schüssel und knete einen geschmeidigen Teig.
2. Belege den Boden einer Springform mit Backpapier und fette den Rand ein. Rolle den Teig in der Form aus und ziehe auch einen Rand.
3. Schäle die Äpfel und schneide sie in kleine Stücke. Trenne die Eier und schlage das Eiweiß steif.
4. Verrühre das Eigelb mit dem Schmand und dem Frischkäse.
5. Mixe das Xylit, die gemahlene Vanille, den Zimt und das Mandelmehl unter. Hebe zum Schluss die Apfelwürfel und den Eischnee unter. Verteile die Schmandcreme auf dem Kuchenboden. Backe deinen Low Carb Apfelkuchen bei 175°C für 50 Minuten. Reduziere dann die Hitze auf 150°C und backe ihn für weitere 20 Minuten. Wird er zwischenzeitlich zu dunkel, so decke ihn mit Alufolie ab.
6. Lasse ihn nach dem Backen zunächst im Ofen und später im Kühlschrank auskühlen. Die perfekte Konsistenz hat er, wenn er komplett durchgekühlt ist. Dann lässt er sich auch am besten schneiden.

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

