

Apfel-Zimt-Kuchen

15 g Vanillezucker, 170 g Bio-Rübenzucker und 100 ml Bio-Rapskernöl in einer Rührschüssel mit der Küchenmaschine schaumig rühren. **300 g Weizen-vollkornmehl, 50 g Einkornmehl, zwei Esslöffel Sojamehl und vier Teelöffel Weinstein-Backpulver, einen Teelöffel Zimt, einen Esslöffel Speisestärke** trocken gut vermischen. 200 g von diesem Gemenge unter stetigem Rühren in die Rührschüssel geben, nun **150 ml spritziges Mineralwasser** hinzugeben und daraufhin das restliche Mehlgemenge hinzufügen.



Den Teig gut durchrühren und währenddessen noch **zwei Esslöffel Rum und einen Esslöffel Zitronensaft** mituntermischen. Der Teig soll eine nicht zu krümelige Konsistenz haben, darf aber auch nicht zu flüssig sein. Je nachdem kann mit noch etwas Mineralwasser oder Weizenvollkornmehl nachreguliert werden. Nun behutsam unter den Teig **zwei bis drei entkernte, geschälte, klein geschnipselte Äpfel** mischen und in eine mit **Kokosöl** ausgestrichene, mit **Paniermehl** ausgestreute runde Springform geben. Zum Backen die Springform auf die mittlere Schiene in den auf etwa 170 °C vorgeheizten Backofen geben. Nach etwa 60 Minuten mit einem Holzspießchen testen, ob der Kuchen durchgebacken ist. Wenn am Holzspießchen nach dem Einstechen in den Kuchen kein Teig mehr anhaftet, den Kuchen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Den noch leicht warmen Kuchen nun aus der Form nehmen und auf einem Gitter gänzlich abkühlen lassen.

Vollwertige Ernährung, Umweltschutz, kurze Transportwege, Müllreduzierung, tierproduktfreie Herstellung, Hilfen und Anleitungen zum Selbermachen, Genuss, Nachhaltigkeit, Menschenfreundlichkeit, Tierfreundlichkeit, Erfüllung, Fairness, Zufriedenheit und vieles mehr - Ihre Wünsche sind unsere Ideengeber!

Schaupp Verlag, Schacherweg 5a, 85098 Großmehring, Tel.: 08404/939860, schaupp-verlag@gmx.de, www.schaupp-verlag.de, WA oder Threema: 0152 08592322, Facebook: www.facebook.com/Familie.Schaupp

