

Apfelkuchen Bowl

Für zwei Personen benötigst du,

- 4 mittelgroße süße Äpfel
- 1 Ei
- 50ml Öl
- 100ml Mandelmilch
- 1/2 Päckchen Backpulver
- Mark einer Vanilleschote
- 85g Mehl
- 1 TL Zimt
- 400g Obst
- 1 TL Zitronensaft
- 3 EL Sojajoghurt
- 1TL Agavendicksaft

Wasche das Obst und schneide es in mundgerechte Stücke. Nun kommt es gemeinsam mit dem Sojajoghurt, Zitronensaft und Agavendicksaft in eine Schüssel und darf 30 Minuten im Kühlschrank ziehen.

Schäle nun die süßen Äpfel, entferne das Kernhaus und schneide sie in dünne Scheiben und halbiere diese nochmals. Schlage die Eier zusammen mit dem Öl und der Mandelmilch schaumig. Jetzt kannst du nach und nach das Mehl und das Backpulver untermischen. Rühre nun auch das Vanillemark ein und hebe die Apfelstücke unter. Gebe den Teig nun in zwei kleine Springformen (Durchmesser 13cm) und backe die Kuchen bei 200°C für ca. 10 - 15 Minuten (je nach Ofen). Lasse ihn anschließend sehr gut auskühlen, damit er seine Form behält.

Nun kannst du den Kuchen auf dem fruchtigen Obst anrichten und gemeinsam genießen. Diese Bowl kann beliebig abgewandelt werden. Den restlichen zuckerfreien Kuchen kannst du prima zum Kaffee reichen.

Guten Appetit!