

# Gesunder Apfelkuchen

Es ist Herbst in Osttirol und das Obst wird reif. Ein gesunder Apfelkuchen mit Dinkelvollkornmehl schmeckt besonders gut. Durch die klein geschnittenen Äpfel bleibt er auch lange saftig.

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 40 Minuten
- Gesamtzeit: 60 Minuten
- Portionen/Menge: 1 Kuchen

## Zutaten

140 Gramm Butter  
100 Gramm Birkenzucker  
4 Eier Größe M  
250 Gramm Dinkelvollkornmehl  
2 Teelöffel Backpulver  
1 Prise Salz  
1/2 Teelöffel Zimt  
1 Packung Vanillezucker  
ca. 6 Esslöffel Milch  
2 große Äpfel  
1 Esslöffel Zitrone

## Zubereitung

Alle Zutaten rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie beim Beginn des Backens Zimmertemperatur haben. Das Backrohr auf 160 Grad Heißluft vorheizen. Die Kuchenform mit Backpapier auslegen. Äpfel würfelig schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Das Mehl mahlen.

Zuerst Butter, Zucker, eine Prise Salz und Vanillezucker schaumig schlagen. Jedes Ei einzeln unterrühren. Dinkelmehl mit Backpulver und Zimt vermischen und mit der Milch unter die Butter-Zucker-Masse heben. Zum Schluss die Apfelstücke einarbeiten. Den fertigen Teig in die Form füllen und für ca. 35 bis 40 Minuten backen.

Besonders gut schmeckt der Kuchen mit einer Vanillesahne. Gutes Gelingen!

## Tipps der Köchin

- Der Kuchen eignet sich besonders gut, um Fallobst zu verwerten.
- Anstelle der Äpfel können auch Zwetschken, Marillen oder Kirschen verwendet werden.
- Birkenzucker ist ein alternatives Süßungsmittel, das gerne von Menschen verwendet wird, die bewusst leben und Industriezucker einsparen möchten. Alternativ kann die selbe Menge an Feinkristallzucker verwendet werden.
- Der Zitronensaft verhindert, dass sich die Äpfel braun verfärben. Verwendet man anderes Obst, lässt man die Zitrone einfach weg.
- Vollkornmehl benötigt zum Quellen viel Flüssigkeit. Wenn der Teig zu fest ist, einfach mehr Milch dazugeben.
- Ich verwende eine Form mit dem Durchmesser 24 cm. Wenn man eine größere Form verwendet, wird der Kuchen flacher und die Backzeit reduziert sich.
- Wer keine eigene Osttiroler Getreidemühle hat, kauft einfach Vollkornmehl im Geschäft.