

## Apfelkuchen - 15-18 Kuchenstücke



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



### Zutaten

#### Für die Füllung:

- 5 Äpfel
- 3 Esslöffel gemahlene Walnüsse (wenn du von einer Stenose betroffen bist, kontaktiere bitte deine\*n Ernährungsberater\*in hinsichtlich der Walnüsse)
- 1/2 Teelöffel Zimt
- 2 Esslöffel Zucker

#### Für die Streusel:

- 240 g Mehl (idealerweise die Hälfte davon Vollkornmehl)
- 75 ml Olivenöl (alternativ Kokos-, Raps- oder ein anderes Pflanzenöl, wenn dir der Geschmack zu intensiv ist)
- 100 g Zucker

### Zubereitung

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Schäle die Äpfel und schneide sie in feine Scheiben. Vermische alle Zutaten für die Füllung und verteile die Mischung gleichmäßig in einer Auflaufform. Für die Streusel mischst du in einer Schüssel Mehl und Zucker und gibst nach und nach das Olivenöl (oder ein anderes Pflanzenöl) hinzu, bis der Teig eine krümelige Konsistenz erreicht.

Verteile die Streusel über der Apfelmischung und backe den Kuchen 30 Minuten.



### Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Äpfel sind großartige Ballaststoff-Lieferanten und machen diesen Kuchen damit zu einer tollen gesunden Alternative zu normalem Kuchen. Durch das Backen werden die Äpfel schön weich und bekömmlich, so dass du so versuchen kannst, sie wieder in deinen Ernährungsplan aufzunehmen. Walnüsse wiederum sind reich an essentiellen Fettsäuren. In gemahlener Form sind sie angenehm zu essen.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem\*einer Ernährungsberater\*in oder einem\*einer auf CED spezialisierten Diätassistent\*in zu besprechen.