

# Omas Apfelblechkuchen

Nur vegan und ohne Zucker<sup>1</sup>. Und in der kleinen Springform<sup>2</sup>.

Zutaten<sup>3</sup>:



- 300g Dinkelmehl Typ 630
- 9 kleine saftige Äpfel, z.B. Elstar
- 200g Margarine, gern Alsana
- ¼ Pk. Reinweinstein-Backpulver<sup>4</sup>
- Prise Salz
- Schüsschen Sojamilch nach Bedarf
- Zimt nach Bedarf



Die Äpfel schälen und reiben. Die geriebenen Äpfel durch ein Sieb ausdrücken und den Apfelsaft auf geringer Hitze köcheln lassen. Wenn der Apfelsaft soweit reduziert ist, dass er die Menge eines Ei<sup>5</sup> hat (ca. 50g), ist er perfekt.

Anschließend Mehl, Backpulver, Margarine, Apfelsaftreduzat<sup>6</sup> und Salz miteinander zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, helft ihr mit etwas Sojamilch nach. Den Teig in Frischhaltefolie<sup>7</sup> einwickeln und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank packen.

Während der Teig im Kühlschrank liegt, fettet ihr die Springform aus<sup>8</sup>.

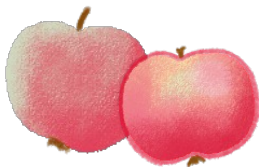
*30 Minuten später...*

Heizt den Backofen auf 180°C vor. Den Teig raus aus Kühlschrank und Frischhaltefolie und rein in die Form: gleichmäßig auf dem Boden verteilen und am Rand hochziehen. Die geriebenen Äpfel werden locker und dicht auf dem Teig verteilt. Wer es fester mag, darf diese gern andrücken, dann ist es aber nicht mehr Omas Apfelblechkuchen. Rein in den Ofen.

*Wiederum 30 Minuten später...*

Nach 30 Minuten dürft ihr den leckeren Kuchen aus dem Ofen nehmen, Zimt drüber sieben und nach einer Abkühlzeit die Springform entfernen.

Anschneiden, auf den Teller trappiert und Guten Appetit<sup>9</sup>!



- 1 Ja, er ist ohne *zusätzlichen* Zucker, weil ja die Äpfel und so.
- 2 Ø 20cm, für zwei Personen super geeignet. Für die große Springform nehmt ihr einfach anderthalb mal soviel. Und fürs Blech nehmt ihr doppelt so viel.
- 3 Alle Zutaten gibt es in bio und regional. Support your local dealer! – Aber nicht zu Aldi, Lidl oder Netto, die Arbeitsbedingungen dort sind unter aller Sau!
- 4 Weinstein ist besser als normales Backpulver, wegen der Phosphate. Allerdings achtet darauf, dass das Weinstein-Backpulver vegan ist.
- 5 Der korrekte Termini wäre »Eies«. Das sieht aber komisch aus.
- 6 Gibt es das Wort?
- 7 Hier wäre es cool, eine Müll vermeidende Variante zu nutzen. Vielleicht hat ja der Lose-Laden was.
- 8 Das geht sehr gut mit der Margarine. Als Pro-Tip: Wenn ihr Backpapier in die Springform einklemmt, geht der Kuchen leichter wieder raus.
- 9 Schmeckt super zu einem Winter Spice Latte mit Barista-Hafermilch.

