

Apfel-Marmorkuchen mit Vollkorn

Mengenangaben für **1 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Vollkornmehl: 280 g
- Weizenmehl: 280 g
- Backpulver: 16 g
- Zucker: 120 g
- 1 Prise Salz
- Eier, Größe M: 6 Stück
- Mineralwasser, nach Bedarf: 200 ml
- Rapsöl: 200 ml
- Backkakao: 40 g
- Äpfel, entkernt, fein gerieben: 450 g
- Backpapier

Zubereitung:

1 Portion = 1 Blech = ca. 30 Stück

- Backblech mit Backpapier auslegen.
- Äpfel waschen, entkernen und mit der Schale fein reiben.
- Mehl und Backpulver gut vermischen.
- Eier, Zucker und Salz einige Minuten schaumig rühren.
- Rapsöl langsam einrühren. Anschließend zunächst ca. 150 ml Mineralwasser langsam hinzufügen.
- Mehlmischung zugeben und nur kurz unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
- Geriebene Äpfel unterheben. Je nach Konsistenz noch etwas Mineralwasser zugeben. Der Teig sollte dickflüssig und gut verstreichbar sein.
- Die Hälfte des Teigs in eine zweite Schüssel geben und den Backkakao unterrühren. Bei Bedarf etwas zusätzliches Mineralwasser zugeben.
- Hellen und dunklen Teig abwechselnd auf dem vorbereiteten Blech verteilen. Mit einer Gabel spiralförmig durch die Teige ziehen, sodass eine Marmorierung entsteht.
- Im vorgeheizten Backofen bei 165 °C Heißluft ca. 25-35 Minuten backen.
- Kuchen auskühlen lassen und in ca. 30 gleichmäßige Stücke schneiden.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
170 kcal	8,4 g	1 g	19 g	6,4 g	3,9 g	1,92 g	0,27 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier