

Quelle: Land Oberösterreich

Apfelkuchen mit weißen Bohnen

Mengenangaben für **1 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Äpfel, mit Schale: 400 g
- Zucker: 80 g
- Eier, Größe M: 3 Stück
- Weiße Bohnen, abgetropft: 300 g
- Vollkornmehl: 60 g
- Mandeln, gemahlen: 60 g
- Mandelmus: 30 g
- Mandelblättchen: 25 g
- Backpulver: 10 g
- Vanillemark: 1 Stück
- Salz: 1 g
- Zimt: 2 g
- Abrieb einer Zitrone: 3 g

Zubereitung:

1 Portion = ca. 10 Stück

- Äpfel waschen und das Kerngehäuse entfernen.
- Etwa 2/3 der Äpfel in Spalten und 1/3 in kleine Würfel schneiden.
- Weiße Bohnen in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Anschließend fein pürieren.
- Eier trennen.
- Eiklar mit einer Prise Salz zu einem stabilen Schnee aufschlagen.
- Dotter mit Zucker schaumig rühren.
- Zitronenschale, Vanille und Mandelmus unter die Dotter-Zucker-Masse rühren.
- Pürierte Bohnen dazugeben und gut vermischen.
- Vollkornmehl, gemahlene Mandeln und Backpulver miteinander vermischen und ebenso unter die Masse rühren.
- Eischnee vorsichtig unterheben.
- Zum Schluss die Apfelwürfel vorsichtig unterheben.
- Eine geeignete GN-Form mit Backpapier auslegen oder dünn einfetten und mit Mehl ausstäuben.
- Teig gleichmäßig in der Form verteilen und glattstreichen.
- Apfelspalten dachziegelartig auf dem Teig verteilen.
- Mit Zimt bestreuen und die Mandelblättchen gleichmäßig darüberstreuen.
- Im vorgeheizten Kombidämpfer bei ca. 160 °C Heißluft mit geringer Feuchtigkeit ca. 35–45 Minuten backen.
- Gegen Ende der Backzeit eine Garprobe mit einem Holzstäbchen durchführen.
- Kuchen vollständig auskühlen lassen und anschließend portionieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
197 kcal	9,4 g	1,1 g	20 g	14 g	6,5 g	3,32 g	0,65 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	H - Schalenfrüchte