

Apfelkuchen mit weißen Bohnen

Mengenangaben für **4 Portionen**



Rezept

Zutaten:

- Kleine Äpfel: 3 Stück
- Zucker: 80 g
- Eier: 2 Stück
- Weiße Bohnen, abgetropft: 240 g
- Vollkornmehl: 4 EL
- Mandeln, gemahlen: 50 g
- Mandelmus: 2 EL
- Mandelblättchen: 3 EL
- Backpulver: 2 TL
- Vanillemark:
- Salz
- Zimt
- Abrieb einer Zitrone

Zubereitung:

Die Äpfel waschen (bei Bedarf schälen), 1-2 Äpfel in Spalten und

1 Apfel kleinwürfelig schneiden. Die Tortenform mit Öl ausstreichen und bemehlen.

Für den Teig die Bohnen gut abspülen und fein pürieren.

Eier trennen. Eiklar mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen und Dotter mit Zucker schaumig rühren. Zum Dottergemisch den Zitronenabrieb, das Vanillemark, die pürierten Bohnen und das Mandelmus hinzufügen und gut vermischen.

Mehl, gemahlene Mandeln und Backpulver miteinander verrühren und unter die Dottermischung mengen. Anschließend den Eischnee und die Apfelwürfel unterheben.

Den Teig in die Tortenform füllen, die Äpfel darauf verteilen und mit Zimt und Mandelplättchen bestreuen.

Den Kuchen bei 160°C Ober-/Unterhitze etwa 40 – 45 Min. backen.



Nährwerte pro Portion:

| Energie | Fett | Gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiss | Ballaststoffe | Salz |
|----------|------|-----------------------|---------------|--------|---------|---------------|--------|
| 296 kcal | 14 g | 1,6 g | 30 g | 21 g | 9,7 g | 4,98 g | 0,98 g |

Allergen(e):

| | | |
|------------|----------|--------------------|
| A - Gluten | C - Eier | H - Schalenfrüchte |
|------------|----------|--------------------|