Apfel-Birnenkuchen

lauwarm

MIT VANILLEEIS

LASS MAL kochen

WWW.JRK-BAYERN.DE

LECKER

Apfel-Birnenkuchen

laktosefrei, vegetarisch, vegan, low carb

lauwarm mit Vanilleeis

Zunächst den Zucker mit den Eiern schaumig schlagen. Die Butter, Tonkabohne und den Vanillezucker mit unterrühren. Mandeln mit dem Mehl und Backpulver vermischen und nach und nach in die Eimasse mit dem Wasser einrühren.

Äpfel und Birnen mit dem Zitronensaft und den Zimt in einer Schüssel vermischen. Anschließend mit dem Teigschaber in den Teig einrühren.

In einer Auflaufform 45 Minuten bei 150 Grad Umluft backen. Lauwarm, mit einer Kugel Vanilleeis und den Walnüssen garniert, servieren.

Guten Appetit

Tipp:

Das Obst sorgt für die notwendige Süße, sodass man nicht so viel Zucker im Teig benötigt. Oder man verzichtet auf Zucker und nimmt stattdessen sogar Honig oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel.
Nimmt man Sprudelwasser, ist der Kuchenteig weitestgehend laktosefrei.
Schon gewusst: 100 g Butter enthalten 0,1-1g Laktose. D.h. Butter ist meist verträglich bei Laktoseintoleranz. Hier ist jedoch zu beachten, dass jeder Körper unterschiedlich ist.

Für 4 Personen

125 g	Butter, Zimmertemperatur
125 g	Zucker, braun
2	Eier
150 g	Vollkornmehl
100 g	Mandeln, gemahlen
200 ml	Sprudelwasser
5 g	Backpulver
5 g	Vanillezucker
3 g	Tonkabohne
350 g	Äpfel, gewaschen, entkernt, in 1x1cm Würfel geschnitten
500 g	Birnen, gewaschen, entkernt, in 1x1cm Würfel geschnitten
5 g	Zimt
10 ml	Zitronensaft
50 g	Walnüsse, geröstet
200 g	Vanilleeis

Empfehlung:

Kuchen liebt jedes Kind. Nimmt man hier ein Vollkornmehl hat man gleich wieder die wertvollen Ballaststoffe die unser Darm braucht.