

Buttermilch-Apfelkuchen

Zutaten: für 1 Blech

- 3 Eier
- 200g Zucker od. Fruchtzucker
- 1 Pk. Vanillezucker
- 300ml Buttermilch
- 350g Vollkorn Weizen- od. Dinkelmehl
- 1 Pk. Backpulver
- 4-6 Äpfel je nach Größe
- 2 EL Zucker
- 2 TL Zimt
- Mandelsplitter



Zubereitung:

- Eier schaumig rühren, Zucker und Vanillezucker beimengen
- Langsam Buttermilch hinzufügen
- Mehl und Backpulver mischen und vorsichtig untermischen bis ein glatter Teig entsteht
- Backblech od. Pfanne fetten oder mit Backpapier auslegen und den Teig drauf streichen
- Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden
- Auf den Teig verteilen, mit Zimt und Zucker sowie Mandelsplitter bestreuen

Backzeit: ca. 50 Minuten (Heißluft 160°, E-Herd 180°, Gasherd Stufe 3)

Buttermilch statt Fett macht diesen Kuchen viel bekömmlicher und vor allem kalorienreduziert. Äpfel und Vollkornmehl runden dieses Rezept zur gesunden Jause ab!

Und nun gutes Gelingen!