

Vital GLOBAL

„glutenfreier Kuchen“

VARIANTENREICH UND LECKER



Ein leckerer Kuchen für Ihre Gäste macht sich immer gut. Glutenfrei, je nach Gusto und Saison mit unterschiedlichem Obst, umso besser. So gelingt es:

Mischen Sie alle trockenen Zutaten und geben dann das Kokosöl und die geriebenen Äpfel dazu. Gut durchrühren und in der Kuchenform gleichmäßig auffüllen. Die Kuchenform bitte vorher einfetten, damit der Kuchen leichter zu lösen ist. Je nach Wunsch werden fein geschnittene Obstspalten (Äpfel, Marillen, Zwetschken, ...) auf die Masse gelegt. Mit etwas Zimt bestäuben und dann ca. 1 h bei 180 °C in den Ofen schieben. Am Schluss noch etwas Staubzucker (gesündere Variante: Birkenstaubzucker) darauf und servieren.

Wir wünschen gutes Gelingen und guten Appetit!

Zutaten

- 150 g Buchweizen
- 150 g Kastanien und/oder Mandelmehl
- 8 EL Zucker (Birkenzucker - für Diabetiker geeignet, schützt die Zähne)
- 6 EL Kokosöl
- (½ Backpulver) oder besser etwas Natron
- Vanillepulver
- Zimt
- 2 große Äpfel gerieben (auch gerne doppelt so viel - dann wird der Kuchen wesentlich saftiger), etwas Wasser

- Zum Belegen: je nach Saison/Geschmack verschiedene Obstsorten (Äpfel in Scheiben/Spalten, Marillen, Zwetschken, ...)