

# Französischer Apfelkuchen



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf YouTube an.



## Zutaten

3 Eier  
80 g Zucker oder 100 g Erythrit  
(zuckerfreie Variante)  
50 ml Kokosöl  
40 ml mildes Leinöl  
1 TL Vanille  
½ TL Zimt  
1 Prise Salz  
½ Päckchen Backpulver (ca. 9 g)  
50 g Dinkelmehl  
50 g Leinsamenmehl  
50 g Walnussmehl  
(fein gemahlene Walnüsse)  
4 Äpfel (kleine Würfel)

## So funktioniert's

1. Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und eine runde Backform mit einem Durchmesser von 26 cm mit Backpapier auslegen oder eine antihafbeschichtete Form verwenden.
2. In einer Rührschüssel mit einem Handrührgerät, die Eier mit dem Zucker, der Vanille und einer Prise Salz schaumig schlagen.
3. Anschließend das Kokosöl und das Leinöl dazugeben und homogen unterschlagen.
4. Dann das Dinkelmehl, Leinmehl, Walnussmehl, Zimt und das Backpulver dazu geben und es zu einem glatten Teig vermengen.
5. Nun die Äpfel schälen, in kleine Würfel schneiden und sie unter den Teig heben.

**Food Facts Tipp** Falls du kein Leinsamen- oder Walnussmehl hast, kannst du einfach ganze Leinsamen oder Walnüsse in den Mixer geben und auf höchster Stufe kurz mixen. So erhältst du dein selbst gemachtes Leinsamen- oder Walnussmehl.

6. Den fertigen Teig in die vorbereitete und ggf. gefettete runde Backform geben und in den Ofen schieben. Auf mittlerer Schiene für ca. 50 Minuten backen lassen.
7. Die Farbe des Kuchens immer wieder kurz kontrollieren. Sollte er zu dunkel werden, einfach für die restliche Backzeit mit Alufolie abdecken.
8. Den Apfelkuchen aus dem Ofen nehmen und in der Backform etwas abkühlen lassen.
9. Anschließend vorsichtig aus der Form nehmen und auf einem Schneidebrett oder einem Kühlgitter abkühlen lassen, am besten bei Raumtemperatur.
10. Entweder pur, mit einer Kugel Vanilleeis oder geschlagener Sahne genießen.



#### **Food Fact** zu den Nährstoffen in diesem Gericht

Damit Omega-3-Fettsäuren im Körper gut wirken können, darf unsere Ernährung nicht zu viele Omega-6-Fettsäuren enthalten. Die Balance zwischen Omega-6 und Omega-3 muss stimmen. Optimalerweise sollten sie in einem Verhältnis von 1:1 bis 5:1 stehen.

Dieser Kuchen hat ein optimales Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren (3:1).