

## APFEL KUCHEN REZEPT MIT HAFERFLOCKEN.



### Der etwas andere Sonntagskuchen.

Dieser Apfelkuchen ist ruck-zuck gemacht und wird zum größten Teil mit Haferflocken statt mit Mehl zubereitet. Die gerösteten Haferflocken sind nicht nur sehr gesund sondern auch ganz besonders lecker. Die vielen Nähr- und Vitalstoffe des Hafers und der Äpfel lassen einen fast auf die kleine „Sünde“ vergessen, die jede Mehlspeise mit sich bringt. Doch mal ganz ehrlich, was ist das Leben ohne Laster? Ja, genau: Langweilig! Doch wir wollen Spaß und deshalb machen wir uns diesen Kuchen am Sonntag zum Frühstück. Und damit es garantiert nicht fade wird, gönnen wir uns noch einen Klecks Sahne oben drauf. Wer glücklich ist, lebt länger!

### Kleine Warenkunde Hafer 1)

Hafer bildet seine Körner in einer vielfach verzweigten Rispe aus (also nicht in einer Ähre wie Weizen, Roggen, Gerste oder Dinkel). Vermutlich war es der Hafer, dessen Samen der Mensch in grauer Vorzeit häufig gesammelt und in seinen Speiseplan integriert hat, ohne ihn gezielt anzubauen. Weil Hafer nicht so ertragreich und nicht so einfach zu ernten ist wie Ährengetreide, wird er erst seit ca. 3.000 Jahren gezüchtet und zählt so zu den **ursprünglichsten Gräsern**. Weizen und Gerste hingegen werden schon seit Beginn des Ackerbaus - vor mehr als 10.000 Jahren - angebaut.

### Nähr- und Vitalstoffreichtum Vollkornhafer.

Hafer ist glutenarm und gleichzeitig deutlich nährstoffreicher als alle anderen Getreidearten. Es scheint fast, als würde der robuste Hafer, der auch noch unter widrigen Umständen gedeiht, seine Widerstandskraft an denjenigen weitergeben, der ihn verzehrt. Haferflocken werden so gut wie immer aus Vollkornhafer hergestellt, so enthalten auch sie alle wertvollen Nähr- und Vitalstoffe des Getreides.

- Biotin und Zink
- Vitamin B1
- Vitamin B6
- Eisen (mindestens doppelt so viel wie Fleisch!)
- Magnesium
- Silicium
- Lösliche (Beta-Glucan) und unlösliche Ballaststoffe
- Gebundene, hochwirksame Antioxidantien

### Hafer – Was seine gesunden Inhaltsstoffe bewirken:

- Sorgen für schönes Haar, gesunde Haut, feste Nägel und gesunde Knochen.
- Stärken das Nervensystem.
- Helfen gegen Gedächtnisstörung und mindern das Alzheimer Risiko.
- Eignen sich bei Blutarmut.
- Regulieren Blutzuckerspiegel und verringern Diabetesgefahr.
- Senken Blutfett- und Cholesterinwerte und beugen damit Herzinfarkt, Arteriosklerose sowie Gallensteinen vor.
- Wirken entzündungshemmend.

(1) Textquelle: [Zentrum der Gesundheit](https://www.zentrum-der-gesundheit.de/hafer.html/), <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/hafer.html/>

## Apfel-Haferflocken-Kuchen

Konditor-Rezept by Daninas Dad

### Zutaten (für 22 cm Tortenform)

250 g Haferflocken  
60 g Butter  
30 g Kristallzucker  
2 Esslöffel Mehl  
3 Eier  
150 g Feinkristallzucker  
Zesten einer Zitrone  
1 Teelöffel Zimt  
1 Teelöffel Curcuma  
500 g Äpfel

### Vorbereitung Apfel-Haferflocken-Kuchen.

- 22 cm Tortenform mit Butter einfetten.
- **Ofen auf 175 Grad vorheizen**, Ober-/Unterhitze.

### Zubereitung Apfelkuchen - Schritt für Schritt Anleitung.

**60 g Butter** in einem Topf bei mittlerer Hitze zergehen lassen. **250 g Haferflocken**, **30 g Kristallzucker** und **2 Esslöffel Mehl** zufügen und unter ständigem Rühren die Haferflocken hellbraun rösten. Auskühlen lassen.



Die **Äpfel** schälen, vierteln, entkernen und grob raspeln. (Sie können die Äpfel mit Zitronensaft beträufeln, um eine Braunfärbung zu vermeiden. Nach dem Backen werden Sie optischen jedoch keinen Unterschied erkennen.)



**3 Eier** mit dem Mixer leicht anschlagen, dann nach und nach **150 g Kristallzucker** zufügen und auf höchster Stufe mixen, bis eine hellgelbe, dickschaumige Masse entsteht.

Je **ein Teelöffel Zimt** und **Curcuma** begeben und die **Schale einer Zitrone** in die Eiermasse reiben.



Die gerösteten **Haferflocken** zufügen und sachte unterheben.  
Ein Drittel dieser Masse in die gefettete Tortenform füllen.



Die restliche Eier-Haferflockenmasse mit den **Apfelraspeln** mischen und darüber verstreichen.  
Darauf achten, dass die Masse in der Mitte etwas höher ist.  
Auf der **unteren Schiene** ins vorgeheizte Rohr geben und **50 bis 55 Minuten** backen (Stäbchenprobe!).  
Kuchen vollständig auskühlen lassen und dann aus der Form nehmen.



Zum Servieren **Puderzucker** darüber sieben.  
Und fertig ist der Gesundeste aller Apfelkuchen! **Pomme appétit** ☺

