

Saftiger Apfelkuchen mit Karotten und Vanille

cholesterinfrei • laktosefrei • vegan

© Werner Langbauer

Zutaten

- 250 g Bio Vollkorn-Kamutmehl , feinst vermahlen
- 100 g Bio-Polenta (goldgelbe Premiumqualität)
- 1 gehäufter EL Bio-Backpulver (Reinweinstein)
- 1 TL Ume Su oder 1 Prise Steinsalz
- 125 ml Bio Reissirup + 125g Voll-Rohrzucker
- 1,2 kg große süß-säuerliche Bio Äpfel
- 200 g geraspelte Karotten
- 150 ml Sojamilch Vanille
- 1 EL frischer Bio-Zitronenabrieb
- 1 TL Bourbon-Vanille gemahlen
- 250 ml Sojasahne Provamel (1 Packung)
- 70 g **VCO** Kokosbutter
- 1 Msp Kurkuma
- 1 geh. EL Bio-Maisstärke



Guss

- 2 geh. EL Erdbeer-Konfitüre
- 4-5 EL Rum oder natürliches Rum-Aroma (Kinder)

Zubereitung

Die Äpfel nur oben und unten v-förmig entstrunken, in Spalten schneiden (mit Schale und Kernhaus), mit einem guten Schuss Rum, 3-4 EL Zitronensaft und der Vanille vermischen, in einem geschlossenen Gefäß ca. 3 Stunden oder über Nacht einziehen lassen.

Sojamilch, Reissirup, Zucker, Sojasahne, Kurkuma und Kokosbutter mischen.

Dann das Mehl mit Backpulver, Maisstärke und Polenta langsam einrühren, Karotten zugeben und alles gut vermengen.

Jetzt die Rum-Äpfel vorsichtig und gleichmäßig unter den Teig mischen und den Teig in eine mit VCO ausgepinselte Antihaf- oder Silikon-Rundform (oder Gugelhupf- oder Kastenform) geben.

Bei 180 °C (Haushaltsherd) bzw. 150 °C (im Rational) backen:

- 1 h mit Backpapier abgedeckt
- dann noch 30 min ohne Backpapier

Noch 20-30 min im Rohr nachziehen lassen. Den Kuchen noch warm mit der Guss-Mischung oberseitig dick bestreichen und mit Mandelblättchen dekorieren.

Am besten schmeckt er lauwarm und mit veganer Schlagsahne

Auf dem Blech: Mind. 3 cm dick auftragen, dann etwas verkürzte Backzeit (Stechprobe)

Alternative Früchte: Auch mit Birnen, Quitten, Pfirsichen, Pflaumen etc.

Glutenfreie Version: Nehmen Sie anstatt Kamutmehl einfach Buchweizenmehl oder Hafermehl