



Rezept des Monats September

Apfelkuchen geht immer 12 Im September möchte ich Euch eines meiner vielen Apfelkuchen-Rezepten vorstellen.

Apfelkuchen mit Hirse-Hefe-Boden ist sehr lieblich im Geschmack und je nachdem welche Apfelsorte Du verwendest, brauchst Du fast keinen Zucker. Die Süße bekommst Du mit den Mandelblättchen und Mandelstreusel.

Du findest mich unter:

T: 01703818563

M: praxis@sabia-vita.de

W: <https://www.sabiavita-shop.de/rezept-des-monats/>

Apfelkuchen mit Hirse-Hefe-Boden

Zutaten für 1 Blech und eine 28 cm Springform (500-700 g fertiger Teig). Der fertige Teig aus diesem Rezept hat circa 1500 g. Davon brauchst Du für den Boden eines Bleches zwischen 700-800 g, je nachdem, wie dick Du den Boden möchtest.

Zutaten für den Hefeboden

- 500 g Hirse, fein gemahlen
- 60-100 g Mandeln
- ½ Würfel Hefe
- 9 EL Flohsamenschalen = 80 g
- 70 g Tapioka
- ½ TL Salz
- 100 g Zucker (optional)
- 100 g Kakaobutter
- 300 ml Kokosmilch
- ca. 1 Liter Wasser (beginne mit 100-200 ml weniger)

Zutaten für den Belag

- 2000 g Äpfel, fertig geschält und das Kerngehäuse entfernt, bleiben 1800 g
- 2-3 mittlere Zitronen = 80 ml frisch gepresster Zitronensaft

Zutaten zum Bestreuen der Äpfel

- Zimt, Vanille, Zucker nach Gusto
- 100 g gehobelte Mandeln
- 150 g Mandelstreusel für die Springform oder 250 g für das Blech

Zutaten für die Mandelstreusel

- 50 g weiche Butter
- 100 g Zucker
- 100 g feingemahlene Mandeln



Kurzanleitung

- die Hefe in die Kokosmilch einrühren und gehen lassen
- die Butter und Kakaobutter schmelzen und abkühlen lassen
- Tapioka, Zucker und Flohsamenschalen vermengen
- In diese trockenen Zutaten lauwarmes Wasser einrühren, die aktive Hefe und abgekühlte Butter dazugeben
- den Ofen auf 50 °C vorheizen
- dieser Vorteig soll relativ weich bis flüssig sein, weil die Flohsamenschalen weiter quellen
- die Schüssel für mindesten 1 Stunde in den warmen Ofen zum Gehen stellen
- jetzt kannst Du die Hirse und die Mandeln mahlen
- der Teig soll immer noch sehr weich sein, damit er sich im weiteren Gärprozess binden kann
- die Schüssel wieder für 2 oder mehr Stunden in den 50 °C warmen Ofen stellen
- den Teig noch einmal gut durchkneten, eventuell Wasser oder Mehl dazugeben, bis er die gewünschte Konsistenz bekommt
- den Ofen weiter auf 50 °C heizen
- die gewünschte Teigmenge (600-700 g für eine Springform) in der gefetteten und bemehlten Form verteilen und verbinden
- die Form für 1 Stunde in den warmen Ofen stellen
- in dieser Zeit kannst Du die Äpfel fertig vorbereiten; schneide sie in feine, gleichmäßige dünne Scheiben
- die Springform herausnehmen und mit einem großen Handtuch zudecken
- den Ofen auf 190 °C vorheizen
- die Äpfel auf dem Boden eng aneinander schichten, mit Zimt, gehobelten Mandeln und Vanille, (Zucker optional) bestreuen und die Streusel darüber geben
- Backzeit: 35-40 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze, mittlere Schiene
- wenn die Streusel nicht braun genug sind, schalte in den letzten 5 Minuten auf Umluft um

Es ist eines von vielen Rezepten aus meinem Rezeptbuch "Glutenfrei backen mit Hefe", erschienen im August 2023 und zu erwerben in unserem Online-Shop.

Ich freue mich sehr über Meinungen, Fragen und Anregungen.

Dieser Apfelkuchen ist so lecker, dass Du gar nicht zum einfrieren kommen wirst. Falls ein paar Stücke übrigbleiben, kannst Du es selbstverständlich ausprobieren.

Zwei Kilogramm Äpfel sind sehr viel. Die fertig geschälten und geputzten Äpfel mit 1800 g reichen für ein Blech. Für die Springform brauchst Du etwas weniger. Es kommt darauf an, wie dick Du den Belag möchtest. Ich mache es dann so, dass ich eine zweite, kleinere Form mit 16 cm, 20 cm oder 24 cm mit dem Boden befülle und gleich zwei Kuchen auf einmal backe. Den übrigen fertigen Boden kannst Du einfrieren.

So hast Du vielleicht ohne viel Mühe ein Mitbringsel oder Geschenk für ein Kaffeekränzchen oder eine Geburtstagsfeier.

Das Rezept ist sehr leicht umzusetzen und **für Anfänger** gut geeignet.

