

Apfelrührkuchen

eifrei, milchfrei

Lukas Wirz

12. November 2005

Edukte:

- 50g Sojamehl
- ca. 250g Mehl
- 125g Butterfett
- 125g Zucker
- ca. 200ml Sojamehl
- Backpulver
- Vanillezucker
- Zimt
- Muskatnuss
- Salz
- 300g Äpfel (vielleicht etwas mehr)

Durchführung: Zuerst verrührt man Sojamehl, Mehl, Butterfett (geschmolzen), Zucker, Vanillepulver, Zimt, Muskatnuss und Salz zu fettigen Krümeln. Jetzt wird die Sojamilch eingerührt. Der Teig sollte dann ziemlich flüssig, aber fester als Pfannkuchenteig sein. Den Teig lässt man stehen während man die Äpfel in ca. 1-cm³-große Würfel schneidet. Äpfel und Teig (in dem bereits CO₂-Entwicklung einsetzt) werden vorsichtig verrührt.

Der Kuchen wird 35 min bei 175°C gebacken (im WG-Ofen 30 min bei 140°C).

Variante: Für diesen Kuchen sind feste saure Äpfel am geeignetsten. Wenn man nur mürbe süße Äpfel hat, so sollte man den Saft einer halben Zitrone zugeben. Der Kuchen ist dann zwar ein anderer, aber auch gut.

