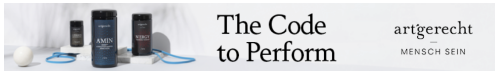


Herbstlicher Mohn-Apfelkuchen ohne Mehl

Zutaten

- 200g gemahlene Haselnüsse
- 100g Haferflocken
- 80g Kokosblütenzucker
- 240ml Mandelmilch
- 2 Äpfel
- 100g Apfelmus (ungezuckert)
- 2 EL Chiasamen
- 6 EL kaltes Wasser
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 / 2 TL Piment und gemahlene Nelken (gemischt)
- etwas Bourbon-Vanille
- 2 EL Mohn



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Haferflocken in einem Standmixer fein zu einem Mehl vermahlen.

Die Chiasamen mit dem Wasser vermengen und für ca. 10 Minuten zur Seite stellen, damit sie quellen können.

Einen der beiden Äpfel fein reiben, den anderen Apfel in feine Spalten schneiden und ebenfalls zur Seite stellen.

Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen. Apfelmus, geriebenen Apfel, die gequollenen Leinsamen sowie die Mandelmilch hinzugeben. Alles zusammen noch einmal gut vermengen. Wenn der Teig zu flüssig ist (je nachdem wie saftig euer Apfel war), einfach noch ein paar Esslöffel Haferkleie oder gemahlene Haferflocken unterheben.

Den Teig auf dem Backblech in einen eckigen Backrahmen geben, die Apfelspalten darauf verteilen und auf mittlerer Schiene für ca. 45-60 Min. backen.

© 2026 TIME2TRI GmbH