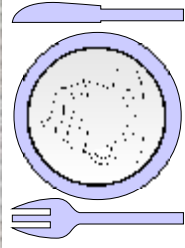


# Nährstoff- Reich



## Rezeptblock

### Vollwert-Apfelkuchen

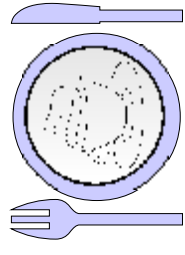
#### Zutaten:

- 1 Auflaufform
- 350 g Vollkornweizenmehl, 200g weiche Butter, 750g Äpfel,
- 6 EL Akazienhonig, 4EL Mandelblättchen, 4 EL Apfelmus (ohne Zuckerzusatz), 60ml Milch, etwas Vanillegewürz,
- 1 Msp Backpulver

#### Zubereitung:

1. Butter, mehl, Honig, Milch, Vanillegewürz und Backpulver in eine Schüssel geben (oder Küchenmaschine) und zu einen Teig mixen. Den Teig zugedeckt ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. Äpfel waschen, schälen, entkernen und in kleine dünne Stücken schneiden.
3. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen, 2/3 des Teigs in der Auflaufform ausrollen.
4. Den Kuchenboden mit Apfelmus einstreichen und die Apfelstücke sowie die Mandelblättchen drauf verteilen

# Nährstoff- Reich



## Rezeptblock

### Fortsetzung Zubereitung:

5. Den restlichen Teig ausrollen und diesen auf den Kuchen geben.
6. Den Kuchen bei 200 °c (vorgeheizt) 40 Min. backen.

