

Apfel-Grießkuchen

Zutaten | 24 Stücke

6	Äpfel, je ca. 150 g
6 EL	Zitronensaft
90 g	Butter
75 g	gemahlene Mandeln
3	Eier Klasse M
150 g	Zucker
	Salz
125 g	Akazienhonig
1 TL	Bio-Zitronenschale, fein abgerieben
1 TL	Bio-Orangenschale, fein abgerieben
375 g	Sahnejoghurt, 10% Fett
300 g	feiner Hartweizengrieß
3 TL	Backpulver
175 ml	Orangensaft
1 EL	Puderrucker

Zubereitungszeit: 25 Min.

Zubereitung:

- Äpfel schälen, vierteln, entkernen.
- Die Viertel auf der runden Seite kreuzweise ca. 1/2 cm tief einschneiden.
- Die Äpfel in 2 EL Zitronensaft wenden und beiseitestellen.
- Den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen.
- Für den Teig die Butter zerlassen.
- Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- Eier, 75 g Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers 5 Min. dick-cremig aufschlagen.
- 75 g Honig, Zitronen- und Orangenschale, Butter und Joghurt unterrühren.
- Grieß, Mandeln und Backpulver mischen, mit 2 EL Zitronen- und 2 EL Orangensaft kurz unterrühren.
- Teig auf ein gefettetes Blech (40 x 34 cm) streichen.
- Apfelviertel mit den Einschnitten nach oben daraufsetzen.

- Im heißen Ofen in der Ofenmitte 35 Min. backen.
- Restlichen Orangen- und Zitronensaft, 75 g Zucker und 50 g Honig offen 5 Min. sprudelnd kochen lassen.
- Den heißen Kuchen mehrfach mit einem Zahnstocher einstechen. Sirup mit einem Löffel über dem Kuchen verteilen.
- Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Tipp:

Trauen Sie sich was! Der Kuchen schmeckt auch mit anderem Obst famos. Nehmen Sie, was Ihnen gefällt, z. B. Birnen. Sogar mit Aprikosen aus der Dose bleibt er eine Wucht.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
191 kcal	7,42 g	27,9 g	3,42 g	41,1 mg